

OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

SPORT O'YINLARI VA UNI O'QITISH METODIKASI

60112200-jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalari uchun

DARSLIK

Darslik oliy o'quv yurtlaridagi jismoniy madaniyat fakulteti professor-o'qituvchilari, 5112000 va 60112200 -jismoniy madaniyat bakalavr yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, ushbu darslikda sport o'yinlari (basketbol, gandbol va voleybol)ning kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanishi tarixi, texnikasi va taktikasining tasnifi, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish hamda o'rgatish metodikasi kabi ma'lumotlar yoritib berilgan.

Учебник предназначен для профессорско-преподавательского состава факультета физической культуры высших учебных заведений, а также студентов 5112000 и 60112200 - курсов бакалавриата по физической культуре. В данном учебнике спортивные игры (баскетбол, гандбол и волейбол,) содержат такие сведения освещаются происхождение, правила и история развития, классификация приемов и тактик, организация и проведение соревнований, методы обучения.

The textbook is intended for professors and teachers of the faculty of physical culture in higher educational institutions, and students of the bachelor's course of physical culture 5112000 and 60112200. In this textbook, sports games (basketball, handball and volleyball) information such as origin, rules and history of development, classification of techniques and tactics, organization and conduct of competitions, and teaching methods are covered.

KIRISH

Mamlakatimizda Istiqlolning ilk kunlaridan boshlab respublikamiz rahbariyati tamonidan aholi salomatligini mustahkamlash, sog`lom turmush tarzini amalga oshirish masalalariga alohida e`tibor berildi. Shu boisdan ham mamlakatimizda yurtimiz aholisini jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam ravishda shug`ullanishlari uchun barcha sharoitlar yaratib kelinmoqda. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, sog`lom turmush tarzini qaror toptirishga alohida e`tibor ko`rsatilmoqda. Respublikamiz rahbariyati va prezidentimiz tomonidan bu borada katta ishlar amalga oshirilmoqda. Jismoniy tarbiya va sportga oid bo`lgan qonun, farmon va qarorlarni qabul qilinishi bu boradagi ishlarimizni amalga oshirishda dasturi amal bo`lib kelmoqda.

O`zbekiston Respublikasining "Ta`lim to`g`risida"gi Qonuni va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" ijtimoiy hayotga tobora chuqurroq kirib bormoqda. "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"da belgilab berilganidek, yuqori malakali kadrlarni tayyorlash va hozirgi kunda faoliyat ko`rsatib kelayotgan kadrlarni qayta tayyorlashdan o`tkazish kabi dolzarb vazifalar o`z yechimini topmoqda. Shu jumladan, Prezidentimiz Respublikada jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga ham alohida e`tibor qaratib kelmoqda.

Prezidentimiz Sh.M. Mirziyoyevning "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risida"gi qarorida Respublikamiz aholisini barcha qatlamlari uchun jismoniy tarbiya va sport orqali salomatliklarini mustahkamlashda sport turlari bilan muntazam shug`ullanishlariga imkoniyatlar yetarli darajada yaratilganligi batafsil yoritib berilgan.

Mustaqillikning dastlabki yillaridan boshlab tariximizni xolisona yorita boshlanishi hamda kelajagimiz egalari bo`lgan yoshlar ongida milliy istiqlol mafkurasining shakllanishi bir qator sohalarda shu jumladan jismoniy tarbiya va sportda ham sezilarli yutuqlarga erishilishiga asosiy omil bo`ldi.

O‘zbekiston Respublikasining kelajakda buyuk davlat darajasiga ko‘tarishda kelajagimiz egalari bo‘lgan yosh avlodni sog‘lom qilib tarbiyalash asosiy va kechiktirib bo‘lmaydigan vazifalardan biri bo‘lib hisoblanadi.

O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni va O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining jismoniy tarbiya va sportga taalluqli bo‘lgan bir qancha qarorlari yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha nazariy va amaliy bilimlar bilan qurollantirishda yangi yo‘nalishlarni ochib berdi. Bu esa o‘z navbatida kadrlar oldiga yangi talablarni qo‘ydi. Ya‘ni jismoniy tarbiya kasbiga qo‘yiladigan kasbiy talablarni yanada takomillashtirishni talab etadi. Chunki, umumiy o‘rta ta‘lim maktablarining jismoniy tarbiya dasturini yanada takomillashtirish bu sohaga yangicha e‘tibor berishni taqozo etadi. Bu o‘z navbatida oliy o‘quv yurtlarida yuqori malakali kadrlarni tayyorlashda, zamonaviy talablarga javob beradigan jismoniy tarbiya o‘qituvchisi bo‘lishi uchun kasbiy ko‘nikma va malakalarini puxta egallashlarini talab qiladi.

Bu esa oliy o‘quv yurtlarining jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishi bakalavrlarni tayyorlashdagi dolzarb vazifalardan biri bo‘lib hisoblanadi. Bu vazifalarni amalga oshirishda talabalarga “Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi ” fanidan talab darajasida nazariy va amaliy bilimlarni egallash muhim ahamiyat kasb etadi.

Tarixdan ma‘lumki, xar bir sport turining rivojlanishida uning paydo bo‘lish tarixi va rivojlanish bosqichlarini bilish muhim ahamiyatga ega bo‘lib xisoblanadi.

Mazkur darslikda sport o‘yinlari (basketbol, gandbol va voleybol)ning kelib chiqishi, rivojlanishi tarixi va qoidalari, texnikasi va taktikasining tasnifi, musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish hamda o‘rgatish metodikasi kabi ma‘lumotlar yoritib berilgan.

Ushbu darslik sport o‘yinlarining namunaviy fan dasturlariga muvofiq ishlab chiqilgan bo‘lib, fanning oldiga qo‘ilgan vazifalarni hal qilishga yordam beradi va talabalarda nazariy-amaliy bilimlarni shakllantiradi hamda mustaxkamlaydi.

I – BO‘LIM BASKETBOL

1-BOB. BASKETBOL O‘YININING KELIB CHIQISHI, QOIDALARI VA RIVOJLANISHI TARIXI

1.1. Basketbol o‘yining jahonda va O‘zbekistonda paydo bo‘lishi hamda rivojlanish tarixi

Basketbolga o‘xshagan o‘yin haqidagi dastlabki ma’lumotlar eramizdan avvalgi VII asrga oiddir. Meksikadagi INKlar qabilasiga mansub bo‘lgan hududlarda «POK-to-POK» deb atalgan o‘yinni qiziqib o‘ynashgan. Ushbu o‘yinning butun mohiyati o‘yinchilarning to‘pni halqa ichiga tushirishdan iborat bo‘lgan. To‘p o‘rnida kauchukdan tayyorlangan shardan foydalanishib, uni yerga nisbatan perpendikulyar baland joyda osilgan halqaga tashlashgan. O‘yin ijodkorlari zilday kauchuk sharni devorga osilgan tosh halqa orqali o‘tkazishga harakat qilishgan. Oradan ancha vaqtlar o‘tib, eramizning XVI asriga kelganda, meksikalik «basketbolchilar» bu o‘yinni takomillashtirishga erishdilar.

1603 yilda BRYUIS tomonidan ishlangan gravyurada basketbolga o‘xshagan o‘yin aks ettirilgan: VETning «Sport ensiklopediyasi» (1818-y) nomli kitobida esa Floridada odamlar qiziqib o‘ynaydigan o‘yin bayon etilgan: kimki savatga ko‘proq to‘p tushirsa, o‘sha yutgan hisoblanadi. Savat esa baland joyga osib qo‘yilgan. Vaqt o‘tib basketbolning hozirgi zamon ko‘rinishini eslatadigan to‘p bilan o‘ynaydigan o‘yin turi paydo bo‘lgan. Spartada shu o‘yinga o‘xshab ketadigan «Spiskirus», qadimgi Rimda «Xerpastum», Italiyada «Halqaga tushirish» deb nomlangan o‘yinlar bunga misol bo‘la oladi. Hozirgi zamon basketbol o‘yini 1891-yilning dekabr oyida AQShning Massachusetts shtatidagi Springfild trenirovka maktabining (keyinchalik maktab kollejga aylangan) jismoniy tarbiya o‘qituvchisi Jeyms Neysmit tomonidan asos solingan. Neysmit o‘yinni shunday ta’riflagan: «Basketbolni o‘ynash oson, lekin yaxshi o‘ynash qiyin». Yangi o‘yin o‘zining serharakatliligi bilan o‘yinchilarda shunchalik qiziqish uyg‘otadi deb Neysmit xayoliga ham umuman keltirmagan. Hozirgi kunlarda esa basketbol bilan shug‘ullanadiganlar soni milliondan ortiq. Neysmit tomonidan yaratilgan o‘yinning dastlabki varianti beshta asosiy shartdan, 13 ta asosiy qoidadan iborat edi. O‘sha

o'yinning dastlabki qoidalari 1892-yil 15-yanvarda matbuotda bosilib chiqdi. Neysmit yangi o'yin uchun futbol to'pini tanladi, chunki bu to'pni qo'l bilan olib olish oson bo'lib, uni yashirish qiyin hamda yerga urilgan vaqtda yuqoriga otilishi unga ma'qul tushgan. Neysmit gimnastika zalidagi tomoshaxonaga savat osgan. Tomoshaxonaning balandligi 3 metr 5 sm bo'lgan va hozirgi paytgacha saqlanib kelmoqda.

Birinchi rasmiy musobaqa qoidalari 1894-yilda AQShda e'lon qilingan edi. 1895-yildan boshlab AQShda basketbol bo'yicha rasmiy musobaqalar o'tkazila boshlandi. 1896-yildan boshlab to'pni yerga urib yurishga ruxsat berildi.

Basketbol avvaliga Amerikadan Sharq mamlakatlari-Yaponiya, Xitoy, Fillipinga, undan so'ng Yevropa mamlakatlari - Chexoslovakiya, Litva, Estoniya, Latviya, Italiya, Fransiyaga va nixoyat, Janubiy Amerikaning ayrim mamlakatlariga tarqaldi.

Basketbol o'yinining tarixida buyuk voqea bo'lib 1932-yilning 18-iyun kuni hisoblanadi, shu kuni Xalqaro basketbol Federatsiyasi (XBF-FIBA) tashkil topadi. Sakkiz milliy federatsiyalarning vakillari - Argentina, Gretsiya, Italiya, Latviya, Portugaliya, Ruminiya, Shvetsariya va Chexoslovakiya birinchi xalqaro anjumanda qatnashib, bir ovozdan Xalqaro basketbol federatsiyasini tashkil qilinishini va muqobillashgan qoidalarining qabul qilinishini qo'llab-quvvatlashadi. FIBAning ustavi 1932-yilda Rim shahrida qabul qilingan edi. Unga har yilda bir marta o'tkaziladigan Federatsiya kongreslarida tegishli o'zgartirishlar kiritib turiladi. FIBAning bosh organi - kongress bo'lib, u har 4 yilda bir marta chaqiriladi. Kongresslar o'rtasidagi davrda kongress vakolatlariga ega bo'lgan markaziy byuro uning rahbar organi hisoblanadi. U ikki yilda bir marta o'z majlislariga-sessiyasiga to'planib turadi. Markaziy byuro sessiyalari o'rtasida uning vazifasini 7 kishidan iborat ijroiya komissiyasi bajarib turadi.

FIBAning rahnamoligida o'tkazilgan birinchi yirik musobaqa-bu birinchi Yevropa chempionati bo'lib hisoblanadi.

1935-yilda Jenevada erkaklar jamoalari o'rtasida birinchi Yevropa chempionati bo'lib o'tdi. Bunda Boltiqbo'yi mamlakatlarining jamoalari ustun

keladilar. Yevropa chempioni unvoniga Latviya terma jamoasi birinchi bo'lib sazovor bo'ldi. 1936-yilda basketbol birinchi marta olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi. Berlinda bo'lib o'tgan XI Olimpiada o'yinlarining basketbol musobaqasida 21 mamlakatdan erkaklar jamoalari qatnashdi.

Ayollar o'rtasida birinchi Yevropa chempionati 1938-yilda Rimda bo'lib o'tdi. Bunda Italiya milliy jamoasi g'alaba qozondi.

1950-yilda Argentinada birinchi dunyo chempionati bo'lib o'tdi. Bunda mezbonlar birinchi o'rinni egallashdi. Ayollar jamoalari uchun birinchi dunyo chempionati 1953-yilda Chilida o'tkazildi va AQSh ayollar terma jamoasi jahon chempioni unvoniga sazovor bo'ldilar.

I-bosqich 1891-1918-yillarni o'z ichiga olib, basketbolning yangi o'yin sifatida shakllanib borish bosqichi hisoblanadi. Avvaliga gimnastika darslarini bir oz jonlantirish uchun yaratilgan basketbol asta-sekin sport o'yiniga aylanib, uning o'ziga hos barcha hususiyatlari shakllana boshlaydi. Uning dastlabki rasmiy qoidalari yaratiladi, o'yin texnikasi va taktikasi shakllanadi. O'yinda ishtirok etayotgan jamoa a'zolarining har biri uchun muayyan funksiya va vazifalar belgilab beriladi.

II-bosqich 1919-1931-yillardan iborat bo'lib, bu davr milliy basketbol federatsiyalari tashkil etilganligi bilan ajralib turadi. Bu esa basketbolning sport o'yini sifatida rivojlanib borishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Xuddi shu davrda basketbol bo'yicha xalqaro turnirlar-musobaqalar o'tkaziladi.

III-bosqich 1932-1947-yillarni o'z ichiga oladi. Bu davr butun dunyo bo'yicha basketbol o'yini har tamonlama rivojlanganligi bilan o'ziga xosdir. Bu davrda basketbol o'yini federasiyasi (FIBA) tashkil etiladi. Bu hodisa unutilmas voqea bilan – basketbolni sportning olimpiya turidagi o'yinlar qatoriga kiritilishi bilan birga sodir bo'ladi. Basketbol texnikasi va taktikasiga yangiliklar kiritildi.

IV-bosqich 1948-1965-yillarga to'g'ri keladi. Bu yillarda butun dunyoda basketbol o'yini shiddat bilan rivojlanibgina qolmay, muayyan sakrashlar tarzidagi taraqqiyot va sport mahoratining o'sishi ham ana shu davrga to'g'ri keladi. To'pni bir qo'l bilan otish qoidasi paydo bo'ladi, raqibning hujumiga qarshi o'zini himoya

qilish texnikasi va taktikasida ancha murakkab usullar paydo bo'ldi. Mini-basketbol o'yini vujudga kelib, dunyo bo'ylab tarqala boshlaydi.

V-bosqich 1966-1990-yillarda milliy federatsiyalar soni ortadi. Milliy professional basketbol uyushmalari (MBA) paydo bo'ldi. Basketbolchilarning xalqaro aloqalari mustahkamlanadi, o'yin texnikasi va taktikasida yangiliklar vujudga keladi. Musobaqalar qoidasi va hakamlik usuliyati takomillashtiriladi.

O'zbekiston hududida basketbol 1913-1914-yillarda tarqala boshlaganligi to'grisida ma'lumotlar bor. Ammo, respublikamizda basketbol faqat 1920-yillardan keyingina jadal rivojlana boshladi. O'zbek jismoniy tarbiyachilarining basketbol o'yini bilan tanishishi Vseobuch vakili L.Barxashning nomi bilan bog'liq. 1920-yilda L.Barxash Farg'ona (Skobelev) shahrida birinchi marta basketbolchilar jamoasini tuzadi. L.Barxash basketbol jamoasi o'yinchilarini o'yin qoidalari bilan tanishtirib, ko'rgazmali o'yin o'tkazadi. Har bir jamoada 9 kishidan iborat o'yinchi bo'lib, ular 28x16 metrli maydonda o'ynar edilar. Maydon ko'ndalang chiziqlar bilan uch qismga bo'linib, basketbolchilar uch himoyachi, uch yarim himoyachi va uch hujumchiga ajratilardi. Ular o'z chiziqlarida o'ynab, to'pni savatga ikki qo'l bilan pastdan otar edilar.

Toshkentda basketbol jamoasini birinchi bo'lib harbiy maktab o'qituvchisi S.Starshiy tashkil qilgan. P.Taranov, A.Bogachenkov, Yu.Belotserkovskiylar shu jamoa a'zosi edilar. Bu yerda birinchi o'yin 1920-yilning sentabr oyida «Vseobuch» maydonida bo'lib o'tdi. Har bir jamoa tarkibida beshtadan o'yinchi bo'lib, o'yin futbol to'pi bilan olib borilgan. Savat sifatida maydonning ikki qarama-qarshi tamonida o'rnatilgan langarga osib qo'yilgan tagi olib tashlangan chelaklardan foydalanilgan. 1920-yilning yozi va kuzida bir necha ko'rgazmali o'yinlar o'tkazilgan edi. Yangi o'yinda ayol-qizlar ham ishtirok eta boshlashdi. 1920-yilning sentabr oyida Andijon shahrida jismoniy tarbiya yo'riqchisi I.Blutskiy boshchiligida ayollar basketbol jamoasi tashkil etiladi. Qizlar unga «Sokol» («Lochin») nomini berishgan edi. O'yin tashabbuskorlari opa-singil T. va I.Mixaylovalar, I.Voronkova, Z.Torokova, L.Dzvenskaya, A.Abramova, D.Shaporenko va boshqalar jonbozlik ko'rsatganlar, bir oz vaqt o'tib, ularning soni

17 nafarga yetadi.

Basketbol to'garaklari keyinchalik Namangan, Samarqand va respublikamizning turli shaharlaridagi korxonalar, fabrika, zavod hamda boshqa tashkilotlarda ham tashkil qilina boshladi. 1924-yilda Sirdaryoda o'tkazilgan viloyat olimpiadasi dasturiga basketbol o'yini birinchi marta kiritiladi. Musobaqalar 1922-yildagi Moskva qoidalari asosida o'tkaziladi. O'yin vaqti 40 daqiqa bo'lib, har bir jamoa 5 kishidan iborat edi (ikkita hujumchi, markaziy o'yinchi va ikkita himoyachi). Faqatgina markaziy o'yinchi himoyaga qaytib kelar edi, o'yinda esa hech qanday murakkab harakatlar qo'llanilmasdi. Jarima to'plarini otish jamoaning bitta o'yinchisi zimmasida bo'lardi. O'yin davomida basketbolchini faqat jarohatlangandagina almashtirish mumkin edi. Maydon markazida dastlabki to'p otishda qatnashayotgan basketbolchilar bitta qo'llarini orqalariga qilib turishlari, jamoalarning hujumchilari esa old zonaga o'tib turishlari lozim edi. Basketbolchi bir joyda turib to'pni uch soniyadan ortiq tutib turishi ta'qiqlanardi. To'pni savatga ikki qo'l bilan pastdan va bir qo'l bilan yelkadan otish keng qo'llaniladigan usullardan bo'lib hisoblangan.

O'rta Osiyo hududida bir necha respublika tashkil etilgach, 1925-yildan boshlab respublikamizda jismoniy tarbiya va sportning jumladan, basketbolning ham rivojlanishida ma'lum iz qoldiradigan ishlar olib borildi.

Respublika bo'ylab keng tarqalayotgan basketbol o'yini 1927-yilda Butun o'zbek spartakiadasi dasturiga kiritildi. Bu spartakiadada Toshkent shahri, Andijon, Samarqand, Farg'ona terma jamoalari qatnashdilar. O'yinlar yutkazgan chiqib ketish usuli bilan o'tkazilgan: bir o'yinni yutqazgan chiqib ketadi.

1928-yilda II-Butun o'zbek spartakiadasi bo'lib o'tdi. Spartakiadada Toshkentning erkaklar va ayollar jamoalari birinchi o'rinni egalladilar. Bu bellashuvda Moskvada o'tkaziladigan sobiq Butunittifoq spartakiadasiga qatnashadigan terma jamoa a'zolari aniqlandi.

O'zbekiston basketbolchilari birinchi xalqaro uchrashuvni o'tkazdilar. Ular Fransiya terma jamoasi bilan uchrashib, 49:12 (erkaklar) va 24:12 (ayollar) hisoblari bilan g'alaba qozondilar.

1934-yili basketbol bo'yicha o'tkazilgan birinchi O'rta Osiyo spartakiadasida O'zbekiston erkaklar va ayollar terma jamoalari birinchi o'rinlarni egalladilar.

O'zbekiston basketbolchilari 1935-yilda Leningradda o'tkazilgan Butunittifoq musobaqalarida qatnashib, erkaklar - 12, ayollar 11- o'rinlarni egalladilar.

1939-yilda mamlakatimizda musobaqaning yangi qoidalari joriy etildi. Bu qoidalar halqaro musobaqalar qoidalariga munosib tuzilgandi.

Ikkinchi jahon urishi boshlanishi bilan O'zbekiston jismoniy tarbiya tashkilotlari o'z ishlarini urush davri talablari asosida qayta tashkil etdilar. Respublikada umumiy harbiy ta'lim joriy etildi, harbiy o'quv muassasalari tuzildi.

1945-yilda Toshkentda III-Butuno'zbek spartakiadasi bo'lib o'tdi. Spartakiadaning basketbol turnirida ayollar va erkaklarning 7 tadan jamoalari qatnashdi. Birinchi o'rinni Toshkentning ayollar va erkaklar jamoalari egalladilar.

1946-yilda Andijonda mahalliy millat erkaklarining jamoalari o'rtasida ikkinchi respublika chempionati o'tkazildi. Bu musobaqalarda respublikamizning 8 ta viloyatidan 50 ta kishi qatnashdi. Musobaqalar juda qiyin sharoitda: zalning kattaligi 20x10.4 metr bo'lib, shit devorga mahkamlangan, yorug'lik manbalari o'rnatilmagan ahvolda o'tkazilgan edi. Qiziqi shundaki, musobaqa uchun Andijon shahrida faqat bitta basketbol to'pi topilgan edi.

Bu musobaqalarda U.Bektemirov, U.Umarov, A.Shermuhammedov, X.Sultanov, A.Minovarxo'jayev, T.Isaxo'jayev va K.Musaxo'jayevlardan tashkil topgan Toshkent shahri 1- o'rinni egalladi.

1946-yilda o'zbek basketbolchilari sobiq Ittifoq birinchiligining II-guruhida qatnashib, ayollar - 6, erkaklar - 11 o'rinlarni egalladilar.

Biroq basketbol hali maktab o'quvchilari va talabalar orasida keng ommalashmagan edi. Masalan, Toshkent shahrining talabalaridan faqat 556 kishi, maktab o'quvchilaridan 962 nafari basketbol seksiyalariga qatnashardi.

Oxirgi yillarda basketbol bo'yicha musobaqalar soni oshib bordi. Mehnatkashlar jismoniy tarbiya bilan ommaviy ravishda shug'ullanishga jalb qilinib, sport - texnika natijalarini yuksaltirish shiorlari ostida katta ishlar olib borildi. Sobiq Ittifoq musobaqalarida qatnashish natijalari hali talabga javob

bermas edi.

1947-yili mahalliy millat erkaklar jamoalari uchinchi respublika birinchiligi o'tkazildi. Bu musobaqalarda 7 ta jamoa qatnashib, U.Orifxonov, M.Toyirxo'jayev, U.Mirzaahmedov, Ch.Botishev, R.Sodiqov, B.G'afurov, R.Odilov, A.Shermuhammedovlardan tashkil topgan, Toshkent shahri jamoasi birinchi o'rinni, Samarqand shahri ikkinchi va Toshkent viloyati jamoasi uchinchi o'rinni egalladi. 1950-yilda Frunze shahrida basketbol bo'yicha O'rta Osiyo respublikalarining uchinchi an'anaviy musobaqalari o'tkaziladi. Unda o'zbek basketbolchilari g'olib chiqadilar.

1951-yilda o'smirlar o'rtasida O'rta Osiyo birinchiligi birinchi marta o'tkaziladi. Unda toshkentlik yigit-qizlar jamoasi birinchi o'rinni egalladilar.

Respublikamiz terma jamoasi Xarkov shahrida o'tkazilgan Sobiq Ittifoq terma jamoalari o'rtasida o'tkazilgan o'yinlarda qatnashib, VII o'rinni egallaydi. Xullas, 1946-1960-yillar respublika basketbol o'yinining rivojlanishida muhim bosqich bo'ldi.

1960-yildan boshlab O'zbekistonda basketbolning rivojlanishida yangi bosqich boshlandi. Bu davrda bir necha yangi musobaqalar tashkil qilindi, sport mashg'ulotlarini yil bo'yi muntazam olib borish yaxshi yo'lga qo'yildi.

1960-1966 yillarda Toshkentning «Mehnat» jamoasi va shu jamoa bazasida tuzilgan respublika ayollar terma jamoasi yuqori natijalarga erishdi. Jamoa a'zolari 1961-yildan boshlab sobiq Ittifoq chempionatining «A» toifasi bo'yicha musobaqalarda qatnashish huquqiga ega bo'ldilar.

1962-yilda sobiq Ittifoq birinchiligida «Mehnat» ayollar jamoasi 7-o'rinni egaladilar. Jamoaning bu muvaffaqiyati sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan murabbiy L.K.Velichkoning nomi bilan bog'liq. Yana shunisi quvonarliki, jamoa, asosan respublikamizda tarbiyalangan basketbolchilardan tashkil topgan edi.

O'zbekiston basketbolining bir necha vakillari sobiq Ittifoq terma jamoalari a'zolari sifatida musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashib keldilar. Ikki marta Jahon va Evropa chempioni, sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan sport ustasi R.Salimova (Prokopenko), qizlar o'rtasida Evropa chempionlari, sport ustalari T.Volkova va

T.Xabibulina, Olimpiada o'yinlari, Jahon va Evropa chempionlari A.Jarmuhammedov va E.Tornikidu, halqaro toifadagi sport ustasi E.Kovalenko, sport ustalari G.Avdeev, I.Borodachev, N.Buzlyakov, D.Suxarev va R.Abelyanovlar shular jumlasidandir.

1968-1978-yillarda o'tkazilgan respublika birinchiliklarida Toshkent shahrining jamoalari hamon kuchlilikni qo'ldan bermadilar. Toshkent, Farg'ona, Samarqand, Andijon, Buxoro viloyatlari jamoalari sovrinli o'rinlarni egallab keldilar.

O'zbekistonning eng kuchli erkaklar jamoasi 1973-yilda «A» toifasining I-guruhiga kiradi, 1974-yili shu guruhda 3-o'rin, 1975-yili 7-o'rin, 1976-yili 9-o'rin, 1977-yili 18-o'rin, 1978-1979-yillari 4-o'rin, 1979-1980-yilda 1-o'rinni egallaydi va oliy ligaga chiqadi.

1980-1981-yilda oliy ligada 12-o'ringa muvofiq bo'lib, yana I-guruhga qaytdi. 1981-1982-yilda birinchi guruhda birinchi o'rinni egallab, yana oliy ligaga yo'llanma oladi, 1982-1983-yil 9-o'rin, 1983-1984-yil 5-o'rin, 1984-1985-yil 10-o'rin, 1985-1986-yil 12-o'rin va birinchi guruhga o'tib ketadi. 1986-1987-yil birinchi guruhda 10-o'rin, 1987-1988-yil birinchi guruhda 9-o'rin, 1988-1989-yil 9-o'rin, 1989-1990-yil oxirgi o'rin. Shu yillari jamoa murabbiylari bo'lib A.I.Adisman, A.Y.Karaulin, V.N.Semin, S.S.Gavrilov, S.A.Alpatov, V.A.Silkin, A.V.Vlasovlar faoliyat ko'rsatganlar.

1.2. Mustaqillikdan keyin respublikamizda basketbolning rivojlanishi

Istiqlol tufayli mamlakatimizda barcha sohalar qatori jismoniy tarbiya va sportga ham alohida e'tabor berildi.

Mustaqillikning ilk kunlaridan boshlab o'tmishimizni xolisona yorita boshlanishi va yoshlar ongida milliy istiqlol mafkurasining shakllanishi jismoniy tarbiya va sportda ham sezilarli yutuqlarga erishilishiga asosiy omil bo'ldi.

Mustaqil davlatimizning kelajakda buyuk davlat darajasiga ko'tarishda kelajagimiz egalari bo'lgan yosh avlodni sog'lom, baqquvat va komil insoh qilib tarbiyalash asosiy va kechiktirib bo'lmaydigan vazifalardan biridir. Bu vazifalarni amalga oshirishda basketbolni ahamiyati kattadir. Basketbol sport o'yinlari ichida

muhim o`rinni egallaydi. Shu boisdan ham basketbolga alohida e`tibor ko`rsatib kelinmoqda.

1991-yilning aprel oyida Olma-ota shahrida birinchi «Do`stlik» o`yinlari bo`lib o`tgan. Unda O`zbekiston terma jamoasi (ayollar) 5 o`yindan 4 tasida g`olib chiqib, 2-o`rinni egallashga sazovor bo`ladi.

Iyul oyida terma jamoamiz Xitoyning Urumchi shahrida o`tkazilgan halqaro turnirda 3-o`ringa ega bo`ladi.

1991-yilda O`zbekiston Respublikasi mustaqil bo`ldi. Xalqaro maydonda o`zbek sportchilarining chiqishlari uchun ba'zi bir qiyinchiliklar vujudga keldi. 1992-yil yanvarda O`zbekiston Milliy Olimpiya Qo`mitasi qayta tashkil etildi, xuddi shu yili O`zbekiston Xalqaro Olimpiada Qo`mitasi (XOK) ga a'zo bo`lib kirdi. O`zbekiston basketbolchilari shundan keyin xalqaro musobaqalarda tez-tez qatnasha boshladilar. Masalan, 1996-yilda O`zbekiston terma jamoasi qizlar jamoamiz Pokistonda o`tkazilgan ayollar turnirida ishtirok etib, faxrli II-o`rinni egalladilar. Erkaklar jamoamiz 1995-yilda Seul shahrida o`tkazilgan XVIII Osiyo chempionatida ishtirok etib, IX o`rinni egalladilar. 1996-yilda AQShda Armiya klublari o`rtasida musobaqalar o`tkazildi. Bu yerda bizning terma jamoamiz MXSK VII - o`rinni egalladi. 1997-yilda Malayziyada erkaklar jamoalari o`rtasida Xalqaro turnir o`tkazildi. Bu yerda o`zbek basketbolchilari 3 ta g`alabaga erishib, yarim final o`yinlarida Rossiya jamoasiga yutqazib qo`ydilar va umumiy hisobda III-o`rinni egallashga muvofiq bo`ldilar.

Hozirgi kunda respublikamizda 350 dan ortiq sport zallari, 150 dan ortiq talabga javob beradigan basketbol maydonlari, 9 mingdan ortiq sport maydonlari va maydonchalari mavjud. Jismoniy tarbiya jamoalarining aksariyatida basketbol to`garaklari ishlab turibdi. Ko`pchilik maktab o`quvchilari ko`ngilli sport jamiyatlarida yoki BO`SMlarning basketbol to`garaklarida o`z malakalarini oshirmoqdalar. O`zbekiston basketbol federatsiyasi xalqaro basketbol federatsiyasiga a'zo bo`lib kirdi. Bu bizning mustaqil O`zbekistonimiz o`zining jamoalari bilan barcha xalqaro basketbol musobaqalarida mustaqil qatnashish huquqiga ega bo`lganligini anglatadi.

1.3 O'yin qoidasi va musobaqani tashkil qilish asoslari

Basketbol o'yinida har biri besh o'yinchidan iborat ikkita jamoa qatnashadi. Har ikkala jamoaning maqsadi raqib savatiga to'p tashlash va boshqa jamoaning to'pni egallab olishiga hamda uni savatga tashlashga qarshilik ko'rsatishdan iborat.

To'pni uzatish, savatga tashlash, dumalatish yoki maydonda istagan tomonga olib yurish quyida bayon etilgan qonunlarga rioya qilingandagina mumkin.

O'yin maydoni to'g'ri to'rtburchak shaklida, yuzasi qattiq, yassi hamda to'siqlardan holi joy bo'lishi kerak.

Olimpiada turnirlari va jahon birinchiligi o'yinlari uchun maydon o'lchovlari uzunligi 28x15m bo'lishi va ular chegaralangan chiziqning ichki tomonidan o'lchanishi kerak.

Qolgan barcha musobaqalar uchun FIBAgaga tegishli strukturalar, masalan, zonal hamda kontinental musobaqalarda zonal komissiya yoki ichki musobaqalar uchun Milliy Federatsiya mavjud o'yin maydonlarining quyidagicha o'lchovini tasdiqlash huquqiga ega: o'zgartirishlar bir-biriga proporsional bo'lish sharti bilan, 4 m uzunligiga va 2 m eniga qisqartirish mumkin.

Barcha yangi qurilayotgan maydonlar FIBAning muhim rasmiy musobaqalari uchun hos bo'lgan talablarga mos, ya'ni 28x15 m bo'lishi lozim.

Shift balandligi 7 m dan past bo'lmasligi va yetarli darajada yoritilgan bo'lishi zarur. Yorug'lik manbalari o'yinchilarga halaqit bermaydigan joylarda o'rnatilishi shart.

O'yin maydoni yaxshi ko'rinadigan chiziqlar bilan belgilangan bo'lishi va bu chiziqlar istagan nuqtada tomoshabinlar, reklama to'siqlari va boshqa g'ovlardan kamida 2 m uzoqlikda joylashishi kerak. Maydonning uzun tomonlarini belgilovchi chiziqlar – yon chiziqlar, qisqa tomonlarini belgilovchi chiziqlar esa – en chiziqlar deb atalishi lozim. Chiziqlar shunday chizilishi kerakki, ular yaqqol ko'rinadigan va eni 0,5 sm bo'lishi kerak. Markaziy doira radiusi 1,80 m ga teng bo'lishi va maydon markazida belgilanishi kerak. Radius doiraning tashqi chekkasigacha o'lchanishi shart. Markaziy chiziq en chiziqlariga parallel holda yon chiziqlari o'rtasidan o'tkazilishi va har ikkala yon chiziqlaridan 15 sm tashqariga

chiqib turishi kerak. Maydonning raqib shchiti orqasidagi en chizig'i va markaziy chiziqning yaqin chekkasi o'rtasida joylashgan qismi jamoaning old zonasi hisoblanadi. Maydoning qolgan qismi, shu jumladan, markaziy chiziq ham jamoaning orqa zonasi hisoblanadi. Polning maydonda ajratilgan va ikkita yoy hosil qiladigan chiziqlar bilan chegaralangan qismi o'yindan 3 ochkoli to'plarni tashlash zonalarini bo'lib hisoblanadi. Har bir yoy savatning mutloq markaziga to'g'ri perpendikulyar bo'lgan poldagi nuqtani markaz qilib belgilab turib, tashqi qirrasigacha 6,25 radiusli yarim doira shaklida chiziladi va parallel holda yon chiziqlariga davom ettirilib, en chiziqlarida tugaydi.

Maydonda ajratiladigan en chiziqlari, jarima to'pini tashlash chiziqlari va en chiziqlaridan o'tkaziladigan chiziqlar bilan chegaralangan pol qismi chegaralangan zonalar hisoblanadi. Ularning tashqi chegaralari en chiziqlarining o'rtasidan 3 m uzoqlikda bo'ladi, jarima to'pini tashlash chizig'ining tashqi chekkasida tugaydi.

Ikki va uch ochko tashlash zonasi

Jarima to'pini tashlash joyi – bu o'yin maydonida 1,80 radiusli yarim doira bilan ajratiladigan chegaralangan zonalaridir. Ularning markazlari jarima to'pini tashlash chizig'i o'rtasida joylashgan. Bunday yarim doiralar chegaralangan zonalarining ichida nuqtali chiziqlar bilan o'tkaziladi.

Jarima to'pini tashlash zonasi bo'ylab belgilangan joylarni o'yinchilar jarima to'pini tashlanayotganda egallaydilar. Bunday joylar quyidagicha belgilanadi: jarima to'pini tashlash zonasi tomonidan chiziqlar bo'ylab o'lchab turib, en chizig'ining ichki chekkasidan 1,75 m uzoqlikda birinchi belgilanadi. Birinchi joy 85 sm uzoqlikda o'tkaziladigan chiziq bilan chegaralanadi. Bu chiziq orqasida eni 30 sm bo'lgan betaraf xona joylashadi. Ikkinchi joy betaraf zona ortida joylashadi va eni 85 sm bo'ladi. Ikkinchi joyni belgilab turgan chiziqdan keyin eni 85 sm bo'lgan uchinchi joy belgilanadi. Bu joylarni belgilash uchun ishlatiladigan hamma chiziqlarning uzunligi 10 sm va eni 0,5 sm bo'ladi. Bu chiziqlar jarima maydonchasining yon chiziqlariga nisbatan perpendikulyar bo'lib, tashqi tomondan chizilgan bo'lishi kerak.

Jarima to'pini tashlash chizig'i har ikkala en chizig'iga parallel holda o'tkaziladi. Uning uzoq chekkasi en chizig'ining ichki chekkasidan 5,80 m uzoqlikda turishi va u 3,60 m uzunlikda bo'lishi kerak. Uning o'rtasi esa ikkala en chiziqlarning o'rtasini tutashtiruvchi chiziqda bo'lishi lozim.

Jamoa o'rindig'i zonasi maydon tashqarisida, kotib stoli va jamoalar o'rindiqlari uchun joy ajratilgan tomonda joylanadi. Zona, en chizig'idan tashqariga chiqib turadigan, uzunligi 2 m bo'lgan chiziq va markaziy chiziqdan hamda perpendikulyar yon chizig'idan 5 m narida chiziladigan boshqa chiziq bilan belgilanadi.

2 m uzunlikdagi chiziqlarning rangi va yon chiziqlari rangiga qarama-qarshi bo'lishi kerak.

Ikkala shchitning har biri qalinligi 0,3 sm bo'lgan qattiq yog'ochdan yoki shunga mos oynadek tiniq ashyodan (yog'ochning qattiqligiga o'hshash qattiqlikdagi bir bo'lakdan) tayyorlanishi lozim.

Olimpiada o'yinlari va jahon birinchiligi musobaqalari uchun shchit o'lchovlari gorizontal bo'yicha 1,80 m va vertikal bo'yicha 1,05 m bo'lishi, pastki qirradi maydon yuzasidan 2,90 m balandlikda turishi kerak. Qolgan barcha musobaqalar uchun FIBAgaga tegishli tuzilmalar, masalan, zonal va kontinental musobaqalar o'tkazilganda zonal komissiya yoki barcha ichki musobaqalar uchun milliy federatsiya shchitlarining quyidagicha o'lchovlarini tasdiqlashga haqlari bor: shchitlar gorizontal bo'yicha 1,80 m va vertikal bo'yicha 1,20 m bo'lishi, pastki qirradi maydon yuzasidan 2,75 m balandlikda turishi mumkin yoki gorizontal bo'yicha 1,80 m va vertikal bo'yicha 1,05 m bo'lishi, pastki qirradi maydon yuzasidan 2,90 m balandlikda turishi mumkin. Bundan qat'iy nazar, barcha yangi qurilayotgan shchitlar huddi Olimpiadalar va jahon birinchiligi uchun mo'ljallangandek, gorizontal bo'yicha 1,80 m va vertikal bo'yicha 1,05 m qilib tayyorlanishi kerak.

Agar shchit yuzi silliq va oynadan tiniq bo'lmagan ashyodan tayyorlangan bo'lsa, oq rangda bo'lishi shart. Uning sirti quyidagicha belgilanadi: halqa orqasiga eni 0,5 smga teng bo'lgan chiziqlar bilan to'g'ri to'rt burchak chiziladi. To'g'ri

to'rtburchakning tashqi o'lchovlari gorizontaliga 59 sm, vertikaliga 45 sm bo'lishi kerak. Uning asos chizig'ining yuqori qismi halqa bilan teng turishi kerak. Shchitlarning chetlari 0,5 sm kenglikdagi chiziqlar bilan belgilanadi. Bu chiziqlar shchit rangidan yaqqol ajralib turishi lozim. Agar shchit tiniq bo'lsa, u oq chiziqlar bilan, boshqa hollarda esa, qora bilan hoshiyalanadi. Shchitlarning hoshiyalari va ularda chizilgan to'g'ri to'rtburchakning ranglari bir hil bo'lishi shart.

Shchitlarni mustahkam qilib, maydonning ikkala chekkasiga en chiziqlariga parallel holda, to'g'ri burchak ostida polga o'rnatiladi. Ularning markazlari har biri yon chiziqlari o'rtasining ichki chekkasidan 1,20 m narida maydondan chiqarilgan nuqtalarga perpendikulyar ravishda joylashadi.

Shchitlarni ushlab turadigan qurilmalar en chiziqlarining tashqi chekkasidan kamida 2 m uzoqlikda joylashishi shart va ular o'yinchilarning ko'ziga yaqqol tashlanadigan darajada ochiq rangga bo'yalgan bo'lish ilozim.

Ikkala shchit yumshoq material bilan quyidagicha qoplangan bo'lishi kerak: shchitlarning pastki qirrasini va yon tomonlari uchun yumshoq o'ram tagidan kamida 35 sm uzoqlikda tag sirtini va yonlarning ustini qoplaydi. Oldingi va orqa sirtlar tagidan kamida 0,2 sm uzoqlikda qoplanadi va to'ldirilgan material kamida 0,2 sm qalinlikda bo'lishi lozim. Shchitning pastki qismi to'ldirilgan material 0,5 sm qalinlikda bo'lishi kerak.

Qurilmalar yumshoq material bilan quyidagicha qoplanadi: shchitning har qanday qurilmasi shchit orqasidan va poldan kamida 2,75 m balandlikda, shchitning sirt yuzasidan 60 sm uzoqlikda, tag yuzasi bo'ylab yumshoq material bilan qoplangan bo'lishi kerak.

Hamma ko'chma shchitlarning tagi maydon tomonidan sirti bo'ylab 2,15 m balandlikda yumshoq material bilan o'ralgan bo'lishi lozim.

Shchit, uning o'lchovlari

Savatlar halqa va to'rlardan iborat. Halqa qattiq metaldan tayyorlanadi, uning ichki diametri 45 sm ga teng bo'lib, to'q sariq (apelsin) rangga bo'yaladi. Halqalarning metali kami bilan 0,17 sm va ko'pi bilan 0,2 sm diametrga ega bo'lib, pastki qirrasida to'plarni ilish uchun qo'shimcha bir hil kichik ilmoqlar yoki

shunga o'hashash ilgaklari bo'lishi kerak. Halqalar maydonga nisbatan gorizontal holatda, 3,05 m balandlikda shchitlarga mustahkam o'rnatiladi va shchitning har ikkala vertikal chekkalaridan bir hil uzoqlikda joylashadi. Halqalar ichki chekkasining yaqin nuqtasi shchitning yuza qismidan 15 sm uzoqlikda turishi kerak.

Halqalarga ilinadigan to'rlar oq kanopdan tayyorlanadi, ularning tuzilishi shunday bo'lishi lozimki, to'p savat orasidan o'tayotgan vaqtda bir lahza ushlanib qolishi mumkin bo'lsin. To'rlarning uzunligi 40 sm bo'lishi shart.

Halqa

To'p sharsimon shaklda va tasdiqlangan qizg'ish rangda bo'lishi kerak: u sirti bilan birga charmdan, rezina yoki sun'iy homashyodan tayyorlanadi; uning aylanasi uzunligi 74,9 sm dan kam va 78,0 sm dan ko'p bo'lmasligi lozim; u kamida 567 gr dan kam va 650 gr dan ko'p bo'lmagan og'irlikka ega bo'lishi kerak; unga havo shunday to'ldirilishi kerakki, to'p taxminan 1,80 m balandlikdan (to'pning pastki qirrasidan o'lchanganda) o'yin maydoniga yoki qattiq yog'och polga tushgan vaqtda to'pning yuqori qirrasidan o'lchanganda 1,20 m dan kam va 1,40 m dan ortiq bo'lmagan balandlikka ko'tarilishi lozim. To'pning choklari yoki chuqurliklarining kengligi 0,635 sm dan ortiq bo'lmasligi kerak.

Basketbol to'pi

Maydon egasi bo'lgan jamoa yuqorida aytib o'tilgan shartlarga javob beradigan, kamida bitta avval ishlatilgan to'p bilan ta'minlanishi lozim. Katta hakam to'pning yaroqliligini aniqlab beruvchi yagona shahs bo'lib hisoblanadi va u mehmon jamoa taqdim qilgan to'pni o'yin uchun tanlab olishi mumkin.

Quyidagi texnik jihozlar maydon egalari tomonidan tayyorlangan bo'lishi va hakamlar hamda ularning yordamchilari ixtiyoriga havola qilinishi kerak:

- o'yin vaqtini belgilovchi soat va tanaffuslarni hisoblaydigan soat; soniya hisoblovchi, hech bo'lmaganda bitta o'yin vaqtini belgilovchi soat yoki bitta soniya o'lchagich bilan ta'minlangan bo'lishi kerak. O'yin bo'limlarini va ular orasidagi tanaffuslarni hisoblashda ishlatiladigan soat hamda tanaffus vaqtini

belgilashda ishlatiladigan soniya o'lhagich shunday joylashgan bo'lishi kerakki, ularni ham soniya hisoblovchi, ham kotib aniq va ravshan ko'rib turishlari lozim;

- 24 soniya qoidasiga rioya qilinishini nazorat qilish uchun barcha o'yinchilar va tomoshabinlarga ko'rinadigan tegishli moslama bo'lishi kerak. Uni 24 soniya vaqtini belgilovchi operator boshqaradi;

- halqaro basketbol Federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan qaydnoma rasmiy hisoblanib, undagi qoidalarga asosan o'yin boshlanishidan oldin va o'yin davomida kotib tomonidan to'ldirib boriladi;

- juda bo'lmaganda ushbu qoidalarda ko'zda tutilgan uchta signal uchun moslamalar bo'lishi lozim.

O'yinchilar, tomoshabinlar va kotibga ko'rinadigan qo'shimcha hisob tablochi bo'lishi kerak;

- 1-raqamdan 5-raqamgacha bo'lgan ko'rsatkichlar kotib ihtiyorida bo'lishi zarur. Har safar u yoki bu o'yinchi fol qilganida, kotib o'yinchi nechanchi fol olganligiga qarab shu raqamli ko'rsatkichni har ikkala murabbiy ko'ra oladigan darajada yuqoriga ko'taradi. Ko'rsatkichlar oq rangda bo'lishi, raqamlari o'lchov bo'yicha 2 sm va eniga 1 sm, hamda 1-dan 4-raqamgacha qora rangda, 5-qizil rangda bo'lishi kerak;

- kotib jamoa follarini belgilovchi ikkita ko'rsatkichlar bilan ta'minlangan bo'lishi shart. Ko'rsatkichlar qizil rangda va shunday tayyorlangan bo'lishi kerakki, kotib stoli ustida turganida o'yinchilar, murabbiylar va hakamlar yaqqol ko'rib turishsin;

- to'p jamoa o'yinchisi beshinchi fol qilinganidan so'ng o'yinga kirgan vaqtda, ko'rsatkich kotib stoli ustiga, ya'ni o'yinchisi beshinchi fol qilgan jamoa o'rindig'i yaqinidagi chekkaga qo'yilishi kerak;

- jamoa follarini belgilash uchun ishlatiladigan munosib moslama.

Jamoalar, o'yinchilar, zahiradagi o'yinchilar, sardor, murabbiylar

Har bir jamoa murabbiy va ko'pi bilan 10 ta o'yinchidan iborat bo'ladi. O'yinchilardan biri sardor bo'lib hisoblanadi. Har bir jamoa tarkibida murabbiy yordamchisi bo'lishi mumkin. Agar jamoa biron bir turnirda uchtadan ortiq

o'yinda ishtirok etadigan bo'lsa, har bir jamoaning o'yinchilari soni 12 tagacha o'rtishi mumkin. O'yin paytida har ikkala jamoadan beshtadan o'yinchi maydonda bo'lishi kerak. Ular qoidalarga muvofiq almashishlari mumkin.

Agar jamoa a'zosi maydonda bo'lsa, u o'yinchi bo'lib hisoblanadi va o'yinda qatnashish huquqiga ega. Boshqa hollarda u zahiradagi o'yinchi bo'lib hisoblanadi.

Agar hakam zahiradagi o'yinchiga maydonga tushish uchun ruhsat bersa, unda u o'yinchiga aylanadi.

Har bir o'yinchining ko'krak va orqa tomonida raqami bo'lishi kerak. Bu raqamlar tushunarli va bir hil rangda, maykaning rangidan yaqqol ajralib turishi zarur. Raqamlar aniq ko'rinib turishi lozim: orqadagi raqamlarning balandligi kamida 2 sm, ko'krakdagi raqamlarning balandligi kamida 1 sm bo'lishi shart. Raqamlar uchun ishlatiladigan ashyoning eni 0,2 sm dan kam bo'lmasligi kerak. Bir jamoa o'yinchilari takrorlanadigan raqamli maykani kiyib chiqishlari mumkin emas.

O'yinchining sport kiyimi quyidagilardan iborat bo'ladi:

- bir jamoaning hamma o'yinchilari old va orqa tomonlari bir hil va umumiy rangda bo'lgan maykalarni kiyishlari shart. Yo'l-yo'l maykalarni kiyish man etiladi;

- bir jamoaning hamma o'yinchilari bir hil va umumiy rangda bo'lgan shortik kiyishlari kerak;

- maykalar tagidan kalta yengli maykalar kiyish mumkin. Lekin kalta engli maykalar kiyilsa, ularning rangi mayka rangiga mos bo'lishi shart;

- kalta shim tagidan pastga chiqib turadigan ichki kiyim kiyilsa, uning rangi kalta shim rangiga mos kelishi lozim.

Sardor zaruriyati tug'ilganda maydonda o'z jamoasining vakili bo'lib hisoblanadi. Bu qoidalarni izohlash bilan bog'liq bo'lgan savollar bo'yicha yoki kerakli ma'lumot olish uchun hakamga murojat qilishi mumkin. Bu narsa hushmuomalalik bilan qilinishi lozim. Sardor biron-bir uzrli sabab bilan

maydondan chiqib ketishdan oldin, katta hakamga o'yinchilardan qaysi biri uning o'rniga sardor sifatida qolayotganligini ma'lum qiladi.

Tartib bo'yicha o'yin boshlanishiga hech bo'lmaganda 20 daqiqa qolganida har bir murabbiy kotibga o'yinda qatnashadigan o'yinchilarning familiyalari va raqamlarini, shuningdek jamoa sardori, murabbiyi va murabbiy yordamchisining familiyalarini ma'lum qilishi kerak.

O'yin boshlanishiga 10 daqiqa qolganida murabbiylar o'z o'yinchilarining familiyalari va raqamlarni tasdiqlaydilar va qaydnomaga qo'l qo'yadilar hamda shu vaqtning o'zida o'yinni boshlaydigan 5 ta o'yinchini belgilab qo'yadilar. «A» jamoasi murabbiyi shu ma'lumotni birinchi bildirayotgan bo'lib hisoblanadi.

Agar o'yinchi o'yin jarayonida o'z raqamini o'zgartiradigan bo'lsa, unda bu haqida kotib va katta hakamga ma'lum qilishi zarur.

Bir daqiqalik tanaffuslar haqidagi iltimoslarni murabbiy yoki murabbiy yordamchisi talab qilishlari mumkin. Agar murabbiy yoki murabbiy yordamchisi o'yinchini almashtirish kerakligi to'g'risida bir qarorga kelsalar, unda zahiradagi o'yinchi shu iltimosni yetkazish uchun kotibga murojaat qilishi kerak va o'yinga darhol tushish uchun tayyor turishi zarur.

Agar jamoada murabbiy yordamchisi mavjud bo'lsa, uning familiyasi o'yin boshlanishidan oldin qaydnomaga yozilgan bo'lishi shart.

Agar murabbiy turli sabablarga ko'ra o'z vazifasini davom ettira olmasa, bunda murabbiy yordamchisi murabbiy vazifasini bajaradi.

Jamoa sardori murabbiydek harakat qilishi mumkin. Agar u biron bir uzrli sabab bilan maydondan chiqib ketishi kerak bo'lsa, unda u murabbiy sifatida harakatini davom ettirishi mumkin. Lekin, agar u qoidani buzganligi tufayli o'yinda qatnashish huquqidan mahrum etilgan bo'lsa yoki og'ir jarohatlanganligi sababli murabbiylik vazifasini bajara olmasa, uning o'rniga sardor sifatida o'yinga tushgan o'yinchi uni murabbiy sifatida ham almashtirish kerak.

Murabbiy va murabbiy yordamchisining stol atrofidagi hakamlar bilan muloqoti

Murabbiy yoki murabbiy yordamchisi o'yin paytida stol atrofida o'tirgan hakamlar bilan muloqot qila oladigan jamoaning yagona vakili bo'lib hisoblanadi. U istagan paytida, masalan, hisob, vaqt tabloga yoki follar soniga tegishli bo'lgan ma'lumotni olmoqchi bo'lganida hamda bir daqiqali tanaffus olish uchun murojat qilganida bu ishni qilishi mumkin. Uning hakamlar stoli atrofida o'tirgan hakamlar bilan o'zaro muloqot har vaqt o'yinning bir me'yorda kechishiga halaqit bermaydigan bo'lishi va osoyishtalik hamda vazminlik bilan o'tishi kerak. Agar murabbiy o'yinchini almashtirmoqchi bo'lsa, u zahiradagi o'yinchiga almashish to'g'risida kotibga murojat qilishni taklif etadi. Bu iltimosni aytish uchun murabbiy hakamlar stoli oldiga borishi shart emas.

O'yin holatlari

O'yin vaqti – 40 daqiqa davom etadi. U to'rtta 10 daqiqalik choraklardan iborat. Birinchi va uchinchi choraklardan so'ng 2 daqiqalik tanaffus bo'ladi. Ikkinchi chorakdan keyin 10-15 daqiqalik tanaffus bo'ladi. O'yin natijasi durang bo'lsa, 5 daqiqalik taymlar beriladi.

O'yin soati:

- bahsli to'pni yuqoriga otib berish vaqtida to'p o'zining eng yuqori nuqtasiga etganidan so'ng, to'p o'yinchilarning biri tomonidan urib yuborilgan paytida, yoki;
- agar jarima to'pi noaniq tashlangan bo'lsa va maydondagi biron o'yinchi to'pni egallab olgan paytida to'p o'yinda qolishi kerak bo'lsa, yoki;
- maydondagi biron o'yinchi to'pga tekkan paytda o'yin to'pni maydon tashqarisidan o'yinga kiritish bilan davom ettirilsa, yoqiladi.

O'yin soati:

- o'yinning har ikkala yarmi yoki qo'shimcha davr ohirida yoki;
- hakam hushtak chalgan vaqtda yoki;
- 24 soniya operatorining signali chalingan paytda yoki;

- agar tanaffus talab qilgan murabbiy jamoasining savatiga to'p tushsa, ammo shu to'p savatga tashlayotgan o'yinchining qo'lidan murabbiy iltimosiga nisbatan keyin chiqib ketgan bo'lsa, to'htatiladi.

Agar o'yinning ikkinchi yarmi tugagan vaqtda hisob durang bo'lsa, hisobdagi tenglikni buzish maqsadida 5 daqiqalik qo'shimcha vaqt yoki muvozanat buzilgunga qadar bir necha 5 daqiqalik vaqt belgilanadi. Jamoalar birinchi qo'shimcha davr boshlanishidan oldin qur'a tashlash yo'li bilan savatlarni tanlab oladilar va har bir keyingi qo'shimcha davr boshlanishidan oldin savatlarni almashtiradilar. Har bir qo'shimcha davr orasida 1 daqiqalik tanaffuslar ko'zda tutiladi. Har bir qo'shimcha davr boshida o'yin markaziy doirada bahsli to'p otib berilishi bilan boshlanadi.

O'yin markaziy doirada bahsli to'p tashlab berilishi bilan boshlanadi. Katta hakam ikki raqib o'rtasida to'pni yuqoriga otib beradi. Bu narsa o'yinning ikkinchi yarmi boshlanishida, agar kerak bo'lsa, har bir qo'shimcha davr oldidan ham bajariladi.

Mehmon jamoa savatni va jamoa o'rindig'ini tanlab olish huquqiga ega bo'lishi kerak. Agar o'yin betaraf maydonda o'tkazilayotgan bo'lsa, bu huquqni jamoalar o'zaro qur'a tashlash yo'li bilan aniqlaydilar. O'yinning ikkinchi yarmida jamoalar savatlarini almashadilar. Agar jamoalardan birida o'yinga tayyor beshta o'yinchi maydonda bo'lmasa, o'yin boshlanishi mumkin emas. Agar o'yin boshlanishi vaqtidan 15 daqiqa o'tganidan so'ng qoidani buzayotgan jamoa yo'q bo'lsa yoki maydonga 5 ta o'yinchisini chiqara olmasa, unda bu jamoa o'ynash huquqidan mahrum qilinganligi sababli mag'lubiyatga uchraydi va g'alaba boshqa jamoaga beriladi.

II chorakdan keyin jamoalar hujum qilish tomonlarini almashtiradilar. Qo'shimcha choraklarda hujum qilish tomonlari bilan almashinmaydi. To'rtinchi chorakda qaysi savat tomon hujum bo'lgan bo'lsa, shu tomonga hujum qiladilar:

- hakam bahsli to'pni otib berish uchun doira ichiga kirgan paytda yoki;
- hakam jarima to'pi otilishini boshqarish uchun jarima to'pini tashlash maydoniga kirgan paytda, yoki;

- maydon tashqarisidagi vaziyatda, to'p to'pni o'yinga kiritish joyida turgan o'yinchining ihtiyorida bo'lgan paytda, to'p o'yinga kiritildi deb hisoblanadi.

Agar jonli to'p yuqoridan savatga tushib, uning ichida qolsa yoki undan o'tib pastga tushsa, to'p savatga tushdi deb hisoblanadi. To'p o'yin jarayonida savatga tushsa 2 ochko, uch ochko keltiradigan chiziq orqasidan savatga tushsa 3 ochko hisoblanadi.

Jarima to'pi tashlanganda savatga tushgan to'p 1 ochko hisoblanadi. Qaysi jamoa hujum uyushtirib savatga to'p tushirsa, maydondan tashlangan bunday to'p shu jamoa hisobiga yoziladi. Agar to'p pastdan yuqoriga chiqayotib behosdan savat ichiga kirib qolsa, bu to'p jonsiz hisoblanadi va o'yin to'pni o'yinga galma-gal kiritish qoidasi bilan davom ettiriladi. Lekin agar o'yinchi ataylab to'pni pastdan savatga kiritrsa, bu qoidaning buzilishi bo'lib hisoblanadi va raqib o'yin jamoasi tomonidan to'pni qoida buzilgan joyga yaqin bo'lgan maydonning yon chizig'i tashqarisidan o'yinga kiritish bilan davom ettiriladi. Bu bahs to'pi vaziyati sodir bo'lganda bahs to'pi otish o'rniga to'pni maydon tashqarisidan o'yinga kiritib, to'pni jonli qilish usulidir.

O'yin boshlanganida biron jamoa to'pni nazorat qilgan zahoti, to'pni galma-gal o'yinga kiritilishini anglatuvchi strelka to'pni egallab olgan jamoa tomoniga qaratiladi. Yana bahsli to'p vaziyati sodir bo'lsa, strelkaning uchi qaratilmagan jamoa o'yinchisi shu joy yaqinidagi yon chiziq tashqarisidan to'pni o'yinga kiritadi. To'p o'yinchining qo'lidan chiqqan zahoti strelka to'p uzatgan o'yinchining jamoasi tarafga qaratiladi.

Zahiradagi o'yinchi maydonga tushishidan oldin almashish haqida kotibga murojat qilishi va darhol o'yinga kirish uchun tayyor turishi lozim. Kotib to'p jonsiz holatga o'tishi va o'yin soati to'xtatilishi bilan, ammo to'p qaytadan o'yinga kiritilishidan oldin, o'z signalini berishi shart. O'yin qoidasi buzilganidan so'ng qoidani buzmagani jamoa to'pni maydon tashqarisidan to'pni o'yinga kiritishi kerak bo'lsa, faqat shu jamoagina o'z o'yinchisini almashtirishi mumkin. Agar shunday vaziyat yuzaga kelsa, raqib jamoasi ham keyinchalik o'z o'yinchisini almashtirishi mumkin. Zahiradagi o'yinchi hakam maydonga

tushishga ruxsat berguniga qadar maydon chegarasi tashqarisida turishi lozim va ruxsat olinganidan so'ng darhol o'yinga tushishi mumkin. O'yinchilarni almashtirish imkoni boricha tez amalga oshirilishi kerak. Agar hakamning fikricha, biron bir jamoa o'yin vaqtini asossiz cho'zayotgan bo'lsa, qoida buzayotgan jamoa hisobiga tanaffus yozilishi zarur. Bahsli to'p uchun kurashda qatnashadigan o'yinchi boshqa o'yinchi bilan almashtirilishi mumkin emas. Almashtirilgan o'yinchi bir almashtirish davri ichida yana qaytadan maydonga chiqishga haqqi yo'q.

Quyidagi hollarda:

- agar talab qilib olinadigan tanaffus berilgan yoki fol belgilangan bo'lmasa, maydondan tashlangan to'p savatga tushganidan so'ng;

- birinchi yoki yagona jarima to'pini tashlash uchun to'p o'yinga kiritilgan paytdan boshlab, to o'yin vaqti hisobining ma'lum bir davridan so'ng to'p yana jonsiz holatga o'tmagunicha, fol yoki qoida buzilishi soatda hisob qilishni boshlashdan oldin qayd qilinmagunicha o'yinchilarni almashtirishga ruhsat berilmaydi. Bunday qoidabuzarlik uchun jarima to'pini yoki to'plarni tashlash, galma-gallik qoidasi berish yoki maydonning yon chizig'i tashqarisidan to'pni o'yinga kiritish jazo bo'lib hisoblanadi.

O'yinning birinchi yarmida 2 ta, ikkinchi yarmida 3 ta, shu bilan birga har bir qo'shimcha davrda har bir jamoa bir daqiqali tanaffus olishi mumkin. Foydalanilmagan 4 daqiqali tanaffus 1 chi chorakda olinmasa, 2 chi chorakka o'tishi mumkin, yoki o'chinchchi chorakda olinmagan daqiqalik tanaffus to'rtinchi chorakka o'tishi mumkin, lekin o'yinning birinchi yarmidagi olinmagan tanaffuslar ikkinchi yarmiga o'tmaydi, berilmaydi. O'yin vaqtining har ikkala yarmida har bir jamoaga ikkita talab qilib olinadigan tanaffuslar va qo'shimcha davrning har birida bir marta shunday tanaffus berilishi mumkin. Talab qilib olinmagan tanaffuslar o'yinning keyingi yarmi yoki qo'shimcha davrga ko'chirilishi mumkin emas. Murabbiy va murabbiy yordamchisi talab qilib olinadigan tanaffusni so'rashiga haqlari bor. Buni ular shaxsan kotibga borib, qoidalarda ko'rsatilgan ishoralar orqali «tanaffus» olishlarini qo'llari bilan ko'rsatishlari lozim. Kotib talab qilingan

tanaffus haqidagi iltimosni to'p jonsiz holatga o'tgan paytda, albatta, to'p o'yinga kiritilishidan oldin hakamlarga ma'lum qiladi.

Shuningdek, murabbiy yoki murabbiy yordamchisining talab qilib olinadigan tanaffus haqidagi iltimosidan so'ng, raqib jamoasi maydondan savatga to'p tashlasa, bu iltimos savatga to'p tashlanishidan oldin, ya'ni to'p otayotgan o'yinchining qo'lidan chiqib ketishidan oldin qilingan bo'lsagina, ularga tanaffus berilishi mumkin. Bu holda soniya hisoblovchi o'yin soatini darhol to'xtatishi lozim. Shundan so'ng, kotib o'z signalini chaladi va talab qilib olinadigan tanaffus haqida iltimos bildirilganligini hakamlarga ma'lum qiladi. To'p birinchi yoki yagona jarima to'pi tashlanganidan keyin, o'yinga kirgan paytdagi daqiqadan to'p o'yin vaqti tugab, to'p yana jonsiz holatga o'tmaguncha, quyidagi hollardan tashqari:

- jarima to'plarini tashlash oralig'ida fol qilingan paytda jarima to'plarini tashlash ohiriga yetkaziladi, tanaffus esa fol uchun yangi jazo berilganda, to'p o'yinga kirishidan oldin olinadi;

- o'yin soati yurgazilishidan oldin qoida buzilishi qayd qilinsa, bunda bahsli to'p tashlab berish yoki maydonning en chizig'i tashqarisidan to'pni o'yinga kiritish jazo bo'lib hisoblanadi, talab qilib olinadigan tanaffusni olishga ruxsat berilmaydi.

Bir daqiqa davom etadigan tanaffus ushbu shartlarga binoan jamoa hisobiga yoziladi. Agar tanaffusga javobgar jamoa talab qilib olingan tanaffus vaqti tamom bo'lmasidan o'yinni boshlashga tayyor bo'lsa, katta hakam darhol o'yinni boshlaydi. Tanaffus vaqtida o'yinchilarga o'yin maydonini tashlab chiqish va jamoa o'rindig'ida o'tirishga ruxsat etiladi.

To'p jonsiz holatga o'tishi va o'yin soati to'htalishi bilan, ammo to'p o'yinga kiritishdan oldin kotib signal berganidan keyin maydondagi hakam ruxsat berganidagina amalga oshishi mumkin. O'yinchilarni almashtirish ikkala jamoani hohlagan paytida amalga oshiriladi.

Jarima to'pini otish belgilanganda, o'yinchilar jarima to'pi otiladigan savat tagidagi 3 soniyali maydoncha atrofida quyidagi tartibda joylashishlari shart. Uch

soniyali zonani, ya'ni trapesiyani shchitga yaqin tomonidagi ikkala birinchi joyni himoyachilar egallaydilar, betaraf zonada hech kim turmaydi. Betaraf zonadan keyingi ikkinchi joyni hujumchilar egallaydilar, undan keyingi uchinchi joylardan birini bitta himoyachi egallashi kerak.

Hammasi bo'lib 3 soniyali zona atrofida oltita o'yinchi joylashishi kerak. Qolgan o'yinchilar orqa tomonda joylashadilar.

O'yin natijasi o'yin davomida to'plangan eng ko'p ochkolar soniga qarab aniqlanadi.

3 soniya qoidasi. To'pni nazorat qilayotgan jamoa o'yinchisi to'p bilan yoki to'psiz bo'lishidan qat'iy nazar raqib jamoaning trapetsiya shaklidagi chegaralangan zonasida qatorasiga 3 soniyadan ortiq turishi mumkin emas.

Uch soniyali zonani chegaralab turgan chiziqlar shu zonaning qismi bo'lib hisoblanadi. Shu chiziqlarning birini bosib turgan o'yinchi zona ichida turgandek hisoblanadi.

5 soniya qoidasi. To'pni egallab turgan hamda raqib tomonidan yaqindan ta'qib qilinayotgan o'yinchi, to'pni sheriklariga 5 soniya ichida uzatmasa, savatga otmasa, yumalatmasa yoki olib yurmasa, qoida buzilgan hisoblanadi. Maydon tashqarisidan to'pni o'yinga kiritishga hamda jarima to'pini otishga ham 5 soniya vaqt beriladi.

Agar qoida buzilsa, to'p qoida buzilgan joyga yaqin bo'lgan yon (en) chiziq tashqarisidan o'yinga kiritiladi.

8 soniya qoidasi. Agar o'yinchi o'zining orqa zonasida jonli to'p ustidan nazorat o'rnatasa, uning jamoasi 8 soniya ichida to'pni o'zining old zonasiga albatta o'tkazishi kerak (agar raqib o'yinchisi to'pni maydon tashqarisiga urib chiqarsa, u holda 8 soniya boshidan sanaladi, 24 soniyali vaqt esa davom etaveradi).

Agar to'p old zonada turgan sherigiga yoki old zonaga tegsa, to'p jamoaning old zonasiga o'tgan hisoblanadi. Qoida buzilganda to'p qoida buzilgan joy yaqinidagi yon (en) chiziq tashqarisidan o'yinga kiritish uchun raqib jamoasiga beriladi.

24 soniya qoidasi. Agar o'yinchi maydonda jonli to'p ustidan nazorat o'rnatsa, uning jamoasi 24 soniya ichida raqibi savati tomon to'p otishi kerak. Ushbu qoidaga rioya qilmaslik qoidaning buzilishi hisoblanadi.

Qoidalarga rioya qilmaslik va jazo

Qoida buzilishi – bu qoidalarga rioya qilmaslikdir. Bunda qoidani buzgan jamoa tomonidan to'pning yo'qotilishi jazo bo'lib hisoblanadi.

Fol - bu qoidalarga rioya qilmaslik. U qoidani buzgan o'yinchi nomiga yoziladigan va qoidaning moddalari shartlariga muvofiq munosib darajada jazolanadigan raqib bilan shaxsiy muloqotni yoki sportchilarga zid bo'lgan hatti-harakatlarni o'z ichiga oladi.

Shaxsiy fol - bu to'p o'yinda jonli yoki jonsiz bo'lishi yoki bo'lmasligidan qat'iy nazar, raqib bilan to'qnashuvni sodir qilgan o'yinchiga berilgan foldir.

O'yinchi qo'llari, yelkalari, sonlari va tizzalarini qo'yib, o'z tanasini odatdagidan tashqari holatda bukib, raqibning harakatlanishiga halaqit berishi, to'qnashishi, oyog'idan chalishi, itarishi, oyog'idan ushlab qolishi, yo'lini to'sishi hamda qanday bo'lsa ham qo'pol texnika qo'llashi mumkin emas.

Ikki tomonlama fol – ikkita raqib o'yinchi bir vaqtning o'zida bir-biriga qarshi fol sodir qilgan vaziyatda belgilanadi.

Texnik fol – o'yinchilarga, zahiradagilarga, murabbiyga va uning yordamchisiga berilishi mumkin. Agar o'yinchi hakamlar ko'rsatmalarini mensimasa yoki sportchilarga xos bo'lmagan “texnika” qo'llasa texnik fol beriladi.

Ataylab qilingan fol – hakamning fikricha, o'yinchi tomonidan to'p bilan yoki to'psiz harakatlanayotgan raqibiga nisbatan qasddan qilingan shaxsiy foldir. Bu qilingan hatto-harakatning jiddiyligi bilan belgilanmaydi, balki oldindan o'ylangan yoki mo'ljallangandek ko'rinadigan to'qnashuv bo'lib hisoblanadi. Ataylab qilingan follarni takrorlagan o'yinchi o'yinda qatnashish huquqidan mahrum qilinishi mumkin.

O'yinda qatnashish huquqidan mahrum (diskvalifikatsiya) qilinadigan fol. Shaxsiy va texnik follarda qayd qilinganlarga sportchilarga xos bo'lmagan darajada rioya qilmaslik – o'yinda qatnashish huquqidan mahrum qiladigan fol

(diskvalifikatsiya foli) hisoblanadi. Ikkita jarima to'pi tashlanadi hamda to'p "zona chizig'i"dan jarima to'pi otgan jamoa o'yinchisi tomonidan o'yinga kiritiladi.

Jarima to'plarini otish bilan jazolanadigan fol. Hakam fol bo'lganligini qayd qilganda, agar bu fol uchun jarima chizig'idan savatga to'p (to'plar) otish bilan aybdor jamoni jazolash lozim bo'lsa, u barmoqlari bilan aybdor jamoaning jarima chizig'ini ko'rsatadi.










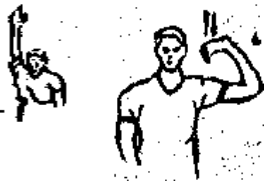


Jamoaning to'rtta foli. Har bir jamoa o'yinchisining yoki o'yinchilarining olgan follarini soni 4 ta bo'lsa, bundan keyingi oladigan follar uchun jarima chizig'idan 2 ta jarima to'pi otish imkoniyati raqib jamoasiga beriladi. Har bir chorakda jamoani 4 ta foli alohida-alohida hisoblanadi.

Hakamlar

Hakamlar deyilganda katta hakam va hakam tushuniladi. Ularga soniya hisoblovchi, kotib va 24 soniya operatori yordam beradilar. Shuningdek, teknik komissar ham qatnashishi mumkin.

Hakamlarning imo-ishoralari

<p>1. Ikki ochko (bir ochko - bir barmoq)</p>  <p>Panja harakati orqali ko'tarish va tushirish</p>	<p>2. 3 ochkoli to'p tashlashga urinish</p>  <p>3 barmoq ko'rsatiladi (katta, ko'rsatkich, o'rta)</p>	<p>3. Muvaffaqiyatli bajarilgan 3 ochkoli to'p</p>  <p>3 barmoq ko'rsatiladi (katta, ko'rsatkich, o'rta)</p>
<p>4. Tashlangan to'p hisoblanmaydi, o'yin harakati hisoblanmaydi</p>  <p>Gavda oldida qo'llarni yozish</p>	<p>5. Soatni to'htatish yoki o'yin soatini ishga solmaslik</p>  <p>Kaft ko'tariladi, barmoqlar birga</p>	<p>6. O'yin vaqti ishga tushirilsin</p>  <p>Ochiq kaftli qo'l bilan yuqoriga va pastga harakatlantirish</p>

<p>7. O'yinchini almashtirish</p>  <p>Ko'krak oldida qo'llarni chalishtirish</p>	<p>8. O'yinda talab qilib olingan tanaffus</p>  <p>Kaft va barmoq "t" hosil qiladi</p>	<p>9. To'p bilan harakatlanayotganda qoida buzilishi</p>  <p>Ikkala qo'l mushtini o'zaro aylantirish</p>
<p>10. To'pni noto'g'ri olib yurish</p>  <p>Qo'llarni tepaga-pastga harakatlantirish</p>	<p>11. 3 soniya qoidasining buzilishi</p>  <p>Qo'lni oysimon harakatlantirish</p>	<p>12. To'pni ushlab qolish</p>  <p>Kaftni oldinga yarim doira shaklida aylantirish</p>
<p>13. 5 soniya yoki 10 soniya qoidasining buzilishi</p>  <p>10 soniya uchun 2 qo'l ishlatiladi</p>	<p>14. To'pning orqa zonaga qaytarilishi</p>  <p>Barmoqni burib ko'rsatish</p>	<p>15. Oyoq bilan ataylab o'ynash</p>  <p>Barmoq bilan oyoq ko'rsatiladi</p>
<p>16. 30 soniya qoidasining buzilishi</p>  <p>Barmoqlar elkaga tegadi</p>	<p>17. 30 soniyani yangidan hisoblash</p>  <p>Barmoqni aylantirish</p>	<p>18. Bahsli to'p</p>  <p>Katta barmoqlar ko'tariladi</p>

<p>19. Fol paytida soatlarni to'htatish</p>  <p>Qo'l musht qilib siqilgan, kaft bel darajasida qoida buzgan o'yinchi tomonga yo'naltirilgan</p>	<p>20. Jarima to'plarisiz belgilangan shaxsiy fol</p>  <p>Barmoq yon chiziq tomonni ko'rsatadi</p>	<p>21. Qoida buzuvchini belgilash uchun</p>  <p>O'yinchi raqamini ko'rsatish</p>
<p>22. Ushlab qolish</p>  <p>Bilakni siqib ushlash</p>	<p>23. To'psiz itarib yuborish yoki to'qnashish</p>  <p>Itarib yuborishni imo-ishora bilan ko'rsatish</p>	<p>24. Qo'llar bilan noto'g'ri o'ynash</p>  <p>Panja bilan bilakni urish</p>
<p>25. Qurshab olish (hujumda va himoyada)</p>  <p>Ikkala qo'l bilan</p>	<p>26. Tirsaklarni haddan tashqari yozib yuborish</p>  <p>Tirsaklarni yonga va orqaga harakatlantirish</p>	<p>27. To'pli o'yinchining raqib bilan to'qnashishi (zo'ravonlik qilib o'tish)</p>  <p>Ochiq kaftga musht bilan urish</p>

Tayanch tushunchalar

Basketbol , Jeyms Neysmit, bosqichlar, FIBA, MBA, Olimpiya o'yinlari, musobaqalar, qoidalar, jamoalar, O'rta Osiyo o'yinlari, butuno'zbek spartakiadasi, «A» toifa, basketbol federatsiyasi, basketbol maydonlari, sport jamiyatlari, Milliy Olimpiada Qo'mitasi, Xalqaro Olimpiada Qo'mitasi, basketbol musobaqalari.

Nazorat savollari

1. Basketbolning dastlabki nomlanishi?
2. Hozirgi zamon basketbol o'yini qachon va qayerda paydo bo'lgan?
3. Birinchi rasmiy musobaqa qoidalari?
4. FIBAning tashkil topishi?
5. Basketbolning rivojlanish bosqichlari?
6. O'zbekistonda basketbol qachon va qaysi hududlarda paydo bo'lgan?
7. Dastlabki musobaqalarning o'tkazilishi?
8. O'zbekistonda basketbolning asoschilar?
9. O'zbekiston mustaqilligidan keyin basketbolning rivojlanishi?
10. O'zbekiston basketbol federatsiyasi?

Foydalanilgan va tavsiya etilgan adabiyotlar.

1. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (basketbol). – Toshkeht. "Tafakkur-bo'stoni", 2018. – 304 b.
2. Pulatov A.A., G'aniyeva F.V., Miradilov B.M., Xasanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent. "Sano-standart", 2017. – 348 b.
3. Расулов О.Т. Баскетбол. // Олий ўқув юртлари учун дарслик. – Тошкент. 1998.
4. Рахимов В.Ш. Повышение спортивного мастерства (Баскетбол). Учебное пособие. – Тошкент. "Yosh avlod matbaa", 2021. – 224 с.
5. Соколова Н.Д., Ганиева Ф.В., Исматуллаев Х.А. Баскетбол. // Маърузалар тўплами. – Тошкент. 2001.
6. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под. ред. Л.Р. Айрапетьянц. – Тошкент. Илм Зиё, 2012. – 277 с.
7. Холмирзаев Э. Спорт ўйинлари ва ўқитиш методикаси. – Тошкент. DIZAYN-PRESS, 2011. – 244 б.
8. Usmanxodjayev T.S. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – Toshkent. Cho'lpon nomidagi NMIU, 2018. – 272 b.

2-BOB. BASKETBOL O‘YIN TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI

2.1. Texnik o‘yin usullarining tahlili va tasnifi

O‘yin texnikasi – bu, musobaqaning aniq vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga imkoniyat beradigan usullar yig‘indisidir. «Texnika usuli» termini ostida, deyarli bir xil o‘yin topshirig‘ini bajarishga yo‘naltirilgan va tuzilishi bo‘yicha o‘xshash bo‘lgan harakatlar tizimi tushiniladi. U yoki bu usul qo‘llaniladigan shart - sharoitlarning xilma - xilligi har bir usulni bajarish uslublarining shakllanishi va takomillashishiga qiziqishni kuchaytiradi.

Bu usul, avvalo, asosiy harakatlantiruvchi tuzilmaning kinematik, dinamik va ritmik tuzilmaning barqarorligi bilan tavsiflanadi.

Shunday qilib, rivojlanishning har bir davridagi sportchi texnikasi - bu o‘yinchiga qoidalar doirasidan chiqmay, kurashning og‘ir vaziyatlarida muvaffaqiyatli harakat qilishga imkon beradigan eng samarali, amalda sinalgan vositadir. Bir lahzada vujudga keladigan o‘yin holatlarida eng yaxshi natijalarga erishish uchun basketbolchi har xil texnik usullar va usullarning hammasini egallashi, eng to‘g‘ri keladigan usulni yoki usullarni tanlay olishi, ularni tez va aniq bajarishi kerak. Yuqori texnik mahorat belgilari:

- berilgan o‘yin topshiriqlarini va himoyaning ikki – uch eng yaxshi egallagan usuli bilan qo‘shilishida mukammal bajarish uchun usul va usulning eng maqbul hajmini erkin egallash;

- ko‘rsatilgan usullarning aniq va samarali bajarilishi;

- halaqit beradigan omillar ma'lum darajada toliqish, ruhiy, keskinlik, og‘ir tashqi sharoit va hokazolar ta'sirida usullarning bajarilishi barqarorligi;

- raqib qarshi harakatining aniq shakllariga qarab texnik usullar (fazalarini) qismlarini boshqara olish;

- usullarning bajarilishining ishonchliligi, bu ko‘p kunlik musobaqa davomidagi yuqori aniqlik va samaradorlik bilan, u o‘yindan bu o‘yingacha salbiy ta'sir etuvchi og‘ishlarsiz aniqlanadi.

Basketbol o‘yini texnikasini bir tartibda yani o‘rgatish bosqichlariga asoslangan holda o‘rganish uchun uning tasnifidan foydalaniladi.

Texnika tasnifi - bu ma'lum belgilar asosida uning hamma uslub, usullarini bo'limlar va guruhlar bo'yicha teng huquqli taqsimlashidir. Shunday belgilar qatoriga, eng avvalo, sport kurashidagi usulning nimaga mo'ljallanganligi belgilanishi (savatga hujum qilish yoki himoya qilish uchun), harakat qanday bajarilishi (to'p bilan yoki to'psiz), shuningdek, uning kinematik va dinamik tuzilishi xususiyatlari kiradi.

Basketbol o'yini ikki bo'limdan tashkil topgan turli texnik usullar yordamida o'tkaziladi. Bu – hujum texnikasi va himoya texnikasi. Har bir bo'lim hujum va himoyada qo'laniladigan texnik usullarning guruhlaridan tashkil topadi. Usul guruhleri ularning har xil yo'llar bilan bajarilishini o'z ichiga oladi. Oyoqlarni to'g'ri ishlata bilish va chalg'itish usullari ikkala bo'limga ham qarashlidir. Usullarning ayrim bajarilish yo'llari, o'z navbatida, bajarilish tavsifiga ko'ra bir-biridan farq qiladi. Masalan, usulni bir joyda turib, harakatda bo'lganda yoki sakraganda bajarish mumkin. Tavsiya qilinayotgan tasnifnomasida chalg'itishlarga mustaqil joy ajratilmaydi, chunki chalg'itish - bu aniq usulning faqat bir qismini (masalan, to'pni uzatib berishda qo'l ko'tarish), (savatga otish paytida mo'ljallash), raqibda xato tushunchasi tug'dirish maqsadi bilan o'yinchi tomonidan bajarilishi va undan foydalanib, boshqa usulni samarali qo'llash uchun qulay holatga yerishishdir.

O'yin texnikasi tavsifining asosiy tuzilishi quyidagi ko'rinishda berilishi mumkin:

- texnika bo'limi – hujum texnikasi;
- texnika guruhi – to'pni egallash texnikasi;
- usul – to'pni savatga otish;
- bajarish usuli – yuqoridan bir qo'llab to'pni savatga otish shakllari;
 - gavgani orqaga tashlab (og'ishtirib);
- bajarish shartlari – to'xtagandan keyin, sakrab o'rtacha masofadan to'pni savatga otish.

Basketbol texnikasi tasnifi shunday chizma bo'yicha tuzilgan.

Hujumda qo'llaniladigan texnik usullarga-to'pni ilish va uzatish, uni yerga

urib olib yurish, savatga otishlar, chalg'itishlar kiradi. Ular maydonda harakat qilish, to'xtashlar va burilishlar kabi usullar bilan birgalikda bajariladi. Hamma usullarni bajarish eng qulay va mustahkam dastlabki holat – turish holatidan boshlanadi. Turish holatini egallash uchun basketbolchi oyoqlarini yelka kengligida bir – biriga yonma-yon qilib, bir chiziqda yoki bir oyog'ini oldinga chiqargan holda yerga qo'yishi lozim. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda biroz oldinga egilgan, uning og'irligi oyoqlarga barobar taqsimlangan, qo'llar to'pni ilish va ushlab turish uchun qulay holda ko'krak oldida bukilgan bo'lishi kerak. To'p keng yoyilgan barmoqlar bilan kaftlarga to'liq tekkizilmagan holda tutib turiladi.

Basketbolchi yurish, sakrash, to'xtash va burilish yordamida maydonda harakat qiladi. Basketbolchilarning maydonda qilayotgan harakati har doim bajarayotgan ishiga qarab o'zgarib turadi. Basketbolchi qadamlab, yugurib, sakrab-sakrab, to'g'ri, qiyalab, yoysimon, ilon izi chiziqlar bo'ylab harakat qiladi.

Yurish o'yin davomida boshqa usullarga nisbatan kam qo'llaniladi. Bu usul, asosan, turish holatini o'zgartirish maqsadida bajariladi. Basketbolchi maydonda tizzalari biroz bukilgan holda harakat qiladi.

Yugurish o'yin holatiga muvofiq maydonda harakat qilishning asosiy usuli hisoblanadi. Bu usul og'irlikni oyoqning butun kaftiga qo'yib yoki uni tomondan oyoq uchiga o'tkazib, oyoqlarni odatdagidan birmuncha ko'proq egib, yumshoq qadamlar bilan bajariladi. Tezlanishlarni va keskin yugurishlarni bajarish uchun qisqa qadamlar bilan oyoq uchida yuguriladi.

O'yin texnikasi klassifikatsiyasi (tasnifi).

Sakrashlar. Basketbolchilar sakrashlarni bir oyoq yoki ikki oyoq bilan deysinib bajaradilar. O'yin jarayonida sakrashlar, ko'pincha, oldindan tayyorgarlik ko'rilmadan va qayta-qayta bajariladi.

To'xtashlar qadamlab va sakrab bajariladi. Qadamlab to'xtashda basketbolchi yugurish maromini buzmasdan oxirgi qadami tomondan, kattaroq qilib qo'yadi; so'ng tayanch oyog'ini ko'proq bukadi va silkinich oyog'ini oldinga qo'yib, harakatini to'xtatadi va gavnani tayanch oyog'ining ustida tutib turadi.

Burilishlar oldinga va orqaga burilishlarga ajratiladi. Ular orqada yoki oldinda

joylashgan oyoqda, bir joyda turgan holda va harakatda, to'p bilan va to'psiz bajariladi.

To'p bilan bajariladigan usullar quyidagi texnik harakatlarni: to'pni olib olish; to'pni uzatish; olib yurish va to'pni savatga otishni o'z ichiga oladi.

To'pni olib olish. To'pni olib olish – bu usul yordamida o'yinchi ishonarli ravishda to'pni egallab olish va u bilan keyingi hujum harakatlariga kirishishi mumkin. To'pni olib olishni bir qancha usullari mavjud: o'rtacha balandlikda kelayotgan to'pni ikki qo'llab ilish; yuqoridan uzatilgan to'pni sakrab ilish; pastlab kelayotgan to'pni ilish; maydondan sapchigan to'pni ilish; dumalab kelayotgan to'pni harakatda ilish; bir qo'llab to'pni ilishlar.

To'pni uzatish. Uzatish – bu uchish yordamida hujumni davom ettirish uchun o'yinchi to'pni sherigiga yo'naltiradigan usuldir. O'yin davomida to'p uzatishning har xil usullari qo'llaniladi: ko'krakdan ikki qo'llab to'p uzatish; yuqoridan ikki qo'llab uzatish; yelkadan bir qo'llab uzatish; yuqoridan bir qo'llab «kryuk» usuli bilan uzatish; pastdan bir qo'llab uzatish; orqadan bir qo'llab uzatish; pastdan orqaga uzatish; qo'lning tagidan uzatish; bir qo'llab yelkaning ustidan uzatish.

To'p olib yurish. To'pni bir qo'l bilan ketma-ket yerga urish to'pni yerga urib yurish deyiladi. To'pni olib yurish - o'yinchiga to'p bilan maydon bo'ylab xoxlagan tezlikda va istalgan yo'nalishda harakat qilishga imkon beruvchi usuldir. To'pni yerga har hil: balandroq va pastroq sapchitib turib olib yurish mumkin. Bu usulda basketbolchi maydondan sapchitib qaytayotgan to'pni pastga tushirilgan va keng yoyilgan barmoqlari bilan tutib oladi. U qo'lini bukib, to'pni biroz yuqoriga kuzatadi, so'ng uni yana maydonga ma'lum burchak bo'yicha keskin itaradi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda biroz engashgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak.

Savatga to'p otishlar. O'yinning yakuniy natijasi savatga otilgan to'plarning aniqligiga bog'liq. To'p otishni bajarishga tayyolanish jamoa hujumidagi asosiy mazmunni tashkil etadi, halqaga tushirish esa uning bosh maqsadidir. Ular har xil: yaqin (3 metrgacha), o'rta (3 metrdan 7 metrgacha) va uzoq (7 metrdan ortiq) masofalardan bajariladi. Otishlar tavsifi bo'yicha ham har xil bo'ladi: bir va ikki qo'llab; bir joyda turib; harakatda; sakraganda. To'plarni savatga bir va ikki

qo'llab otish mumkin. Hozirgi kunda to'plar savatga himoyachilarning qattiq qarshiligi ostida otiladi. Shuning uchun to'pning savatga aniq borishiga oyoqlarning, qo'llarning, ayniqsa, panjaning to'g'ri ishlashi, aniq mo'ljalga olish, shu sharoitga mos samarali usulni tanlash, shu bilan birga, basketbolchining muvozanat saqlashiga va har xil sharoitda qiyin muvofiqlashtirilgan harakatlarini bajarish imkoniyatlarini yaratish uchun ma'lum mushak guruhlarini bo'shashtirish qobiliyatlariga ega bo'lishi katta ahamiyatga ega bo'lib hisoblanadi. Raqibning harakatlari, to's-to'polon, hisobdagi farq, charchash kabi bir qator holatlar ham basketbolchilarning maydonda aniq harakat qilishlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Savatga to'p otishlar har xil: joyida turib yelkadan bir qo'llab to'p otish; harakatda bo'lganda yelkadan bir qo'llab otish; ikki qadam qo'yib, yelkadan bir qo'llab to'p otish; sakraganda bir qo'llab otish; yuqoridan bir qo'llab («kryuk» usuli bilan) otish; pastdan bir qo'llab otish; yuqoridan pastga bir qo'llab otish; yuqoridan ikki qo'llab otish.

Chalg'itishlar. Asosiy maqsadni bajarishdan avval uni berkitib, himoyachining diqqatini chalg'itish uchun hujumchi bajaradigan harakatlar chalg'itishlar deb ataladi. Ko'pchilik texnik usullar yoki ularning qo'shilmasi chalg'itish harakati sifatida qo'llanilishi mumkin. Chalg'itishlar qo'llanayotgan usullarga mos sur'atda bajarilishi kerak. Bunda muvozanat saqlanib qolinishi shart. Chalg'itishdan keyingi haqiqiy harakatga nihoyatda tez o'tish lozim. Chalg'itish harakatlarini o'yinni borishiga qarab bir marta yoki bir necha marta bajarish mumkin. Chalg'itishlar faqat himoyachilar yaqin joyda turganlaridagina yaxshi samara beradi. Ular to'psiz va to'p bilan, bir joyda turganda va harakatda bo'lganda bajarilishi mumkin. Harakat paytida chalg'itish usullarni bajarish qiyinroq bo'lib hisoblanadi.

Chalg'itishning bir necha turlari mavjud: to'psiz chalg'itishlar ko'proq qarshiliksiz to'p qabul qilish uchun himoyachining yaqindan turib, ta'qib qilishidan qutilish maqsadida qo'llaniladi; to'p bilan chalg'itishlar uzatishni, otishni yoki to'pni yerga urib yurishni qarshiliksiz bajarish uchun qo'llaniladi; to'pni uzatish taqlid qilish bilan chalg'itish zonali himoyaga qarshi hujumda ko'proq qo'llaniladi;

savatga otish taqlidi (imitatsiyasi) bilan chalgʻitish hozirgi kunda koʻproq tayanchsiz holatda qoʻllaniladi; toʻpni yerga urib yurishga oʻtish taqlid qilish bilan chalgʻitish himoyachining taʼqibidan toʻpni yerga urib yurish bilan qutilish maqsadida qoʻllaniladigan asosiy usuldir.

Himoya – bor kuch bilan gʻalaba qilishga harakat qilayotgan raqib jamoaga qarshi turishdir. Agar himoyalananayotgan jamoa oʻyinchilari himoya harakatlari jarayonida qoʻpol xatolarga yoʻl qoʻysa, bu holat maglubiyatga olib keladi. Himoyachiga qaraganda hujumchining texnik mazmuni boyroq. Tajriba koʻrsatadiki, himoya usullari toʻgʻri, oʻz vaqtida va diqqat bilan bajarilsa, ular koʻproq mukammal va samarali boʻladi.

Himoya texnikasi 2 ta asosiy guruhga:

- maydonga harakat qilish texnikasi;
- toʻpni egallash va qarshi harakat qilish texnikasiga boʻlinadi.

Himoyachining maydonda harakat qilish texnikasi usullarning tavsifi va xususiyatlari, oʻyinchining faol, mustaqil mudofaa tavsifi va sherigi bilan oʻzaro harakatlarning aniq holati va maqsadiga bogʻliqdir.

Turish. Himoyada turish hujum paytidagi turishdan basketbolchi qoʻllarining oʻyin vaziyatiga qarab har xil joylanishi bilan farqlanadi.

Toʻpsiz hujumchidan uzoqda turgan himoyachining qoʻllari tirsaklarda erkin bukilgan boʻladi. Toʻp ilishga tayyorlanayotgan hujumchiga yaqinlashayotgan himoyachi qoʻllarini oldinga – yuqoriga koʻtarishi mumkin. Agar toʻpni egallab turgan hujumchi hali uni yerga urib yurishga oʻtmagan boʻlsa, himoyachi bir qoʻlini toʻpga uzatadi, ikkinchisini esa maydonga, hujumchi oʻtishi mumkin boʻlgan tomonga tushiradi.

Agar hujumchi toʻpni yerga urib yurishni qoʻllagan boʻlsa, unda himoyachi ikkala qoʻlini toʻpga uzatib, uni egallashga harakat qilishi mumkin. Himoyachi oyoqlarning joylashishi oʻyin vaziyatiga qarab oʻzgarib turadi. Shchitning oʻng va chap tomonida turgan hujumchini toʻsishda himoyachi uning maydon yon va tashqi chiziqlari boʻylab oʻtishiga toʻsqinlik qilish maqsadida hujumchiga yaqin turgan oyogʻini oldinga qoʻyadi. Maydon oʻrtasida joylashgan hujumchini

to'sishda himoyachining oyoqlari yonma - yon yoki oldinma – ketin turishi lozim. Himoyachi qo'llari va oyoqlarining joylashishini o'zgartirganda, o'z muvozanatini yo'qotmasligi kerak.

Himoyachining harakat qilish vaqtidagi o'ziga xos daqiqalar:

- dastlabki holatning doimiy almashinishi;
- raqib hujumi boshlagunga qadar mo'ljallangan (oldindan bo'ladigan) yo'nalishi haqida ma'lumotga ega bo'lmaslik;
- oldingi tezlanishlardan keyin keskin yugurishni bajarish, har doim tavsiflari jiddiy farqlanadigan yo'nalish, usul va boshqa kinematik va dinamik daqiqalar;
- boshlang'ich harakat parametrlarining to'pning uchish yo'nalishi va tezligi parametrlariga raqiblarning harakat qilishlariga, texnik usullarining bajarilishi shaxsiy xususiyatlariga to'g'ri kelishi kerakligi;
- «ishga soluvchi» ishoralarning (tovushli, raqibning qarash nigohi yo'nalishi, sherik yoki raqib harakatining boshlanishi, murabbiyning aytib berishi va boshqalar) har xil yo'llanganligi va har xilligi;
- portlovchi o'ziga xos kuchlar yordami bilan oldindan biroz sakrab, faol start olish mumkinligi.

To'pni tortib olish. Agar himoyachi to'pni ushlab olishga erishsa, unga, eng avvalo, uni raqibning qo'lidan tortib olishga harakat qilish kerak. Buning uchun, iloji boricha, ikki qo'l bilan to'pni chuqurroq (kattaroq) ushlab olish lozim, so'ng bir vaqtning o'zida gavda bilan burilib, keskin o'ziga siltab tortish kerak. To'pni raqibning qarshiligini yengishi yengillashtiradigan yotiq chiziq o'qi atrofida aylantirish lozim.

To'pni urib chiqarish. Hozirgi vaqtda to'pni urib chiqarish himoya usullarining maqsadga muvofiqligi va samaradorligi, shu usllarni bajarish paytida bir vaqtning o'zida himoyachi qo'lining to'p bilan – hujumchining qo'li bilan to'qnashish (tegishi)ga yo'l qo'yadigan o'yin qoidalarining ayrim nuqtalarini yangi izohlanishi ancha o'sdi. To'p yerga urib yurilayotganda, uni urib chiqarish uchun himoyachi hujumchining yonida to'p bilan tengma-teng tezlikda harakat qila boshlaydi va so'ngra payt poylab, raqibga nisbatan yaqin joylashgan oyog'i bilan u

tomonga qadamlaydi. Shu vaqtning o'zida maydon yuzasidan sapchiyotgan to'pni urib chiqaradi va uni egallaydi.

To'pni olib qo'yish. Bu harakatni bajarish uchun o'zaro to'p uzatayotgan basketbolchilarning harakatlarini diqqat bilan kuzatish, to'pning yo'nalish tomonini oldindan aniqlash va to'g'ri joylashish holatini tanlash zarur. Himoyadagi basketbolchi to'p uzatish vaqtida uni olib qo'yish maqsadida o'zi to'sib turgan hujumchining oldidan to'pga qarshi chiqish uchun turgan joydan keskin qo'zg'alishi lozim. Bunda oxirgi qadamning katta qo'yilishi, gavda va qo'llar to'pga qaratilgan bo'lishi lozim.

To'pni to'sish savatga to'p otishga qarshilik ko'rsatishda qo'llaniladi. Himoyachi to'pni savatga otayotgan basketbolchining old yoki yon tomonidan juda yuqoriga sakrab, qo'lini biroz to'g'rilaydi va keng ochilgan panjasini to'p ustiga qo'yadi. Boshqa paytlarda to'p uchishning har xil fazalarida, ko'pincha, boshlang'ich fazasida to'siladi. Bunda basketbolchi panjasi yoki barmoqlari bilan to'pni urib, uning yo'nalishini o'zgartiradi.

Chalg'itishlar. Himoyachi tomonidan hujumchining ma'lum bir harakatlarini bajarishga majbur qilish maqsadida qo'llaniladi. Buning davomida himoyachi to'pni egallashga harakat qiladi. Bunday chalg'itishlar to'pni egallashga qaratilgan usulning yasama harakat yordamida bajariladi va amalga oshiriladi.

2.2. Taktik o'yin usullarining tahlili va tasnifnomasi

Sport kurashi olib borishning obyektiv qonuniyatlarini uning ko'lamiga muvofiq strategiya va taktikaga bo'lishadi. Strategiya sport kurashining amaliyoti va nazariyasini butun musobaqa hajmida hamda asosiy raqib bilan, taktika esa shu jarayonlarni bitta uchrashuv mobaynida o'rganadi.

Strategiya taktika bilan uzviy bog'liqdir. Strategiya va taktikaning o'zaro bog'lanishi va strategiyaning etaklovchi xolati shu bilan tushuntiriladiki, taktik muvaffaqiyat, yani alohida uchrashuvdagi muvaffaqiyat, umumiy strategik maqsadni echishga bo'ysunadi va shu bilan bir vaqtda, bitta strategik maqsadni echish taktik vazifalarni muvaffaqiyatli bajarishga to'g'ridan-to'g'ri bog'liq bo'lib hisoblanadi.

Srategiyaning bosh vazifalaridan biri – oldinda turgan musobaqalar o‘ziga xos xususiyatlari va shartlarini o‘rganish, tayyorgarlik ko‘rinishlarini, usullarini va kurash olib borishni ishlab chiqarish. Shundan xulosa chiqarib, srategiya maqsadga erishish uchun kerak bo‘lgan kuch va tadbirlarni, binobarin, jamoaning musobaqalarga tayyorlanishi umumiy strategik yunalishini aniqlashi shart. Srategiya hamma bu masalalarni o‘yin jarayonining rivojlanishi qonuniyatlariga musobaqa kurashi tajribasiga, asosiy raqiblarning qarash va imkoniyatlariga hamda jamoaning imkoniyatlariga muvofiq o‘rganiladi.

Musobaqaga tayyorlanish davrida srategiya tomonidan o‘rganiladigan masalalar doirasiga quyidagilar kiradi:

- o‘yin jarayonining rivojlanish qonuniyatlari va tendensiyalari;
- musobaqalarda qatnashish tajribasi;
- jamoaning musobaqalarga tayyorlanishini boshqarish asoslari;
- zahiralarni tayyorlash;
- musobaqalarning shartlari va o‘ziga xos xususiyatlari;
- raqiblarning qarashlari va imkoniyatlari;
- tayyorgarlikning asosiy strategik yo‘nalishlari va uni rejalashtirish prinsiplari;
- kurash olib borishning usul va vositalari;

Musobaqalarda qatnashish davomida srategiyaning bosh vazifalari deb quyidagilar hisoblanadi:

- musobaqa tartibini tuzish asoslari;
- vosita va kuchlarni asosiy bosh yo‘nalishlar bo‘yicha joylashtirish;
- tezkor boshqarish usullari.

Srategiya o‘zida musobaqa kurashi qonuniyatlari haqidagi bilimlar yig‘indisini mujassamlantirgan. Bu qonuniyatlarni bilish murabbiyga oldinda turgan musobaqalarning xarakteri va sharoitlarini oldindan ko‘rishga va jamoani boshqarishga imkon beradi.

Shu bilan birga, srategiya – bu jamoaning musobaqaga tayyorlanish jarayoniga va musobaqalar jarayonida uni boshqarishga tegishli bo‘lgan amaliy

faoliyati bo‘limidir.

Taktika

Taktika – basketbol nazariyasi va amaliyotida o‘yin jarayonining rivojlanish qonuniyatlarini, sport kurashining olib borish vositalarini, usullari va formalarini hamda ularni muayyan raqibga qarshi qo‘llashni o‘rganadigan bo‘limdir.

Basketbol taktikasi o‘yini olib borishda qo‘llaniladigan juda ko‘p vositalarga, usullarga va tizim (sistema)larga bo‘ydir. Jamoalar hujumni yoki himoyachi yakka, guruh va jamoa taktik xarakterlari yordamida uyushtiradi. Oldingi chiziq basketbolchilari (markaziy o‘yinchi va hujumchilar), asosan, shchitga nisbatan yaqin va o‘rta masofa (pozitsiya)lardan hujum tashkil qilib va uni yakunlab hamda shu masofa (pozitsiya)larning o‘zidan raqibga qarshilik ko‘rsatib, xarakat qiladilar. Orqa chiziq basketbolchilari (himoyachilar) savatga uzoq masofalardan hujum qilish va raqib shchiti tagiga yorib o‘tish bilan birga, kombinatsiyali o‘yinlarni hamda o‘z shchitiga nisbatan uzoqroqda raqib hujumini buzishlarni tashkil qiladilar.

Taktik tayyorgarlik, avvalo, jamoa o‘yinchilaridan har xil ko‘rinishdagi murakkab harakatlarni o‘rganishni taqozo qiladi. Murakkab harakatlar deganda, basketbolchilardan birining savatga hujum qilish uchun sharoit yaratishga yo‘naltirilgan, aniq tizim chegarasida guruh yoki jamoaning hamma o‘yinchilari tomonidan oldindan o‘rganilgan va o‘zaro kelishilgan harakatlar tushuniladi.

Basketbolchilar maydonda har bir hujum va himoya tizimiga xos joylashadilar va maxsus xarakterda harakat qiladilar. Tizimlarning ichidan asosiy tamoyillarni saqlab qolgan ayrim bo‘limlarga ajratiladi. Bular yakka va guruh harakatlar bilan farqlanadi. Shakli bo‘yicha taktik harakatlar faol yoki sust bo‘lishi mumkin. Zamonaviy basketbolda asosan o‘yinning faol shakllari muntazam qo‘llanilib kelinmoqda.

Hujum va himoyada qo‘llaniladigan taktik harakatlar qarama - qarshi vazfalarni yechish uchun qo‘llaniladi. Shuning uchun taktika ikki katta bo‘limga – hujum taktikasi va himoya taktikasiga bo‘linadi.

Taktika tasnifnomasi. Taktikaning har bir bo‘limi o‘yinchilar harakatini

tashkil qilish tamoiliga qarab yakka, guruhli va jamoaliga bo‘linadi. O‘z navbatida, har bir guruh o‘yinni olib borish ko‘rinishini hisobga olib, ko‘rinishlarga bo‘linadi (masalan, yakka harakatlar, hujum davomida o‘yinchining to‘psiz harakati va o‘yinchining to‘p bilan harakati ham bo‘linishi mumkin). Uyin harakatlarining aniq mazmuniga qarab ko‘rinishlar usullarga bo‘linadi. Bajarishning har xil xususiyatlariga ega bo‘lgan usullar bo‘limlarning paydo bulishiga sabab bo‘lishadi. Masalan, markaziy o‘yinchi orqali hujum qilish tizimi pozitsion hujum qilish usullaridan biri hisoblanadi. Bir vaqtning o‘zida tayangan markaziy o‘yinchilar sonini hisobga olib, bu tizim uchta bo‘limga ega bo‘lishi mumkin: bitta markaziy o‘yinchi orqali, ikkita va uchta markaziy o‘yinchilar orqali hujum qilish.

Hujum taktikasi

Hujumdagi eng katta vazifa – bu raqibning himoyadagi harakatlari tartibini buzish va savatga to‘p otishda yakka qarshilikni yengish hisoblanadi. Zamonaviy basketbol hujumning tez-tez va qisqa vaqt davomida uyushtirilishi bilan tavsiflanadi. Hozirgi kunda himoyadan hujumga o‘tish tezligi, taktik murakkab harakatlarni bajarish tezkorligi va aniqligi oshdi. Buning natijasida texnik usullarni bajarish vaqti qisqardi.

Hujum qiluvchi jamoaning bosh maqsadi – raqib savatiga to‘p tushurishdir. 24 soniya ichida bunga erishish uchun uyushtirilgan ilgari, o‘ylab qo‘yilgan va to‘pni raqib shchitiga yaqinlashtirishga mo‘ljallangan yaxshi tayyorlangan yo‘llardan, hujumni bevosita o‘tkazish va shchitdan qaytgan to‘p uchun kurash imkoniyatini ta‘minlash uchun, shu yakunlovchi kurash uchun qulay sharoitlardan foydalanish kerak. Hujum taktikasi, jamoani aniq raqibga qarshi va musobaqaning har xil vaziyatlarida muntazam hujum olib borishning maqsadga muvofiqroq usul va shakllarini tanlab olish va ulardan foydalanishga imkon beradi.

Basketbol hujum taktikasining tavsifnomasi.

Yakka harakatlar. Har bir basketbolchi jamoada bajaradigan vazifasidan qat‘iy nazar, hujumda maydonning turli joylarida katta faollik ko‘rsatishi lozim. Buning uchun u hujum usullarini puxta va malakali egallagan bo‘lishi, o‘yin sharoitini diqqat bilan kuzatishi, aniq vaziyatga eng mos jarayon va harakatlarni

tez hamda to'g'ri tanlay olishi kerak. Bunda maydonda o'z maqsadlarini bajarishda qo'rqmaslik va ijodkorlik hal qiluvchi ahamiyatga egadir. Hujumchining yakka taktik harakatlari ikki vazifani hal qiladi: o'z harakatlarini bajarish uchun ma'lum sharoitlar yaratish va aniq vaziyatga qarab texnik usullarni samarali qo'llash. Bu vazifalarni bajarish uchun basketbolchilar to'psiz va to'p bilan harakat qiladilar.

Joy tanlash va himoyachi taqibidan qutulish asosiy to'psiz harakatlardandir. To'psiz hujum qilayotgan basketbolchi to'p qabul qilish, to'pli sherigiga himoyachidan ozod bo'lishdan yordam berish uchun maydonda ma'lum vaziyatni tanlaydi. Joy tanlash, to'xtashlar, burilishlar bilan birga yo'nalishni, usullarni va tezlikni o'zgartirib, maydonda harakat qilish bilan bajariladi.

Ko'rsatilgan usullardan tashqari chalgitishlar ham katta ahamiyatga ega bo'lib hisoblanadi. To'p bilan harakat qilayotgan basketbolchi eng avval himoyachidan qutulishga va savatga to'p otishga harakat qiladi yoki o'ziga bir necha himoyachilarning diqqatini jalb qiladi va himoyachidan uzoqroq turgan sherigiga to'p uzatadi. Shu maqsadda basketbolchi aniq vaziyatga muvofiq usulni: uzatishni; yerga urib yurishni; to'pni savatga otishni yoki chalg'itish usulini bajaradi.

To'p uzatish - eng asosiy taktik harakat bo'lib hisoblanadi. Chunki savatga hujum uyushtirishning natijasi uzatishning yo'nalishiga va o'z vaqtida bajarilganligiga bog'liqdir. Basketbolchi uzatishdan oldin uning qaysi tomonga va qaysi basketbolchiga uzatilishi lozimligini hal qilish bilan birga, mavjud vaziyatda yaxshiroq samara keltira oladigan uzatish usulini va vaqtini tanlashi lozim.

To'pni erga urib yurish - to'pli basketbolchining asosiy yakka joydan-joyga ko'chish vositasi hisoblanadi. To'pni yerga urib yurish hujumchi, himoyachilar tomonidan yaqindan to'silganda, to'pni uzatishdan yoki savatga otishdan oldin raqibni aldab o'tishda, himoyachilarni o'ziga jalb qilishda, vaziyatni almashtirishga to'g'ri kelganda qo'llanilgani ma'qul. O'yinning o'zgaruvchan vaziyatini kuzata bilish to'pni yerga urib yurishda katta ahamiyatga ega.

Savatga to'p otish katta ma'suliyat bilan bajarilishi kerak, chunki to'p savatga tushmasa, uni raqib egallab olishi mumkin. Basketbolchi har gal savatga to'p

otishdan avval o'zining va raqib jamoasi basketbolchilarining maydonda joylashishini, shchitga nisbatan o'zining vaziyatini hisobga olishi, qulay dastlabki holatni egallashi lozim. Masalan, hujumchi qulay turish holatini egallagan, himoyachi otishning bajarilishiga halaqit bera olmaydigan, sheriklari esa savatga tushmay qaytgan to'pni olishga tayyor bo'lganlaridagina, to'p o'rta va uzoq masofalardan turib savatga otilgani ma'qul bo'ladi.

Guruhli harakatlar. Hujum qilayotgan jamoada harakatlarni muvaffaqiyatli amalga oshishi, ko'pincha, basketbolchilarning o'zaro kelishib harakat qilishlariga bevosita bog'liq. Ikki yoki uch basketbolchining o'zaro harakatlarning har hil holatlari hujumda eng ko'p uchraydigan guruhli harakatlardan bo'lib hisoblanadi. Basketbolchilarning o'zaro harakatlari raqiblarning soni teng yoki teng bo'lmagan hollarda amalga oshirilishi mumkin. Hujumchilarning soni ko'p bo'lgan paytlarda, himoyachilarni chalg'itish uchun, ko'pincha, maydonda to'g'ri joylashish, to'p bilan va to'psiz to'g'ri chiziq bo'ylab harakat qilish, to'pni ochiq turgan basketbolchiga uzatishlar qo'llaniladi. Himoyachilarning soni hujumchilarning soniga teng yoki ulardan ortiq bo'lganda qarama-qarshi chiziqlar bo'ylab harakatlar hamda to'sib qo'yishlar qo'llanilgani ma'quldir.

Ikki basketbolchining eng oddiy o'zaro harakatlarga: yaqinroq joylashgan sherigiga to'p uzatish, oldinga chiqish va bir shchitdan ikkinchi shchitga qarab harakat qilayotganda yoki maydonning ma'lum qismida to'pni qaytarib olish («uzatish va chiqish»); to'pni yerga urib yurmasdan, yerga urib yurib va qo'ldan-qo'lga uzatib harakat qilishlar kiradi.

To'sish, bu ikki basketbolchining o'zaro taktik harakatidir. Bunda bir basketbolchi ikkinchi basketbolchining himoyachi ta'qibidan ozod qiladi yoki o'zi ozod bo'ladi. Buning uchun to'siq qo'yimoqchi bo'lgan basketbolchi sherigini ta'qib qilayotgan himoyachiga yaqinlashib, uning o'z raqibi ketidan harakat qilishi mumkin bo'lgan yo'lini to'sishi yoki u savatga to'p tashlashga halaqit berayotgan bo'lsa, shunga qarshi chora ko'rishi lozim.

To'siq qo'yayotgan basketbolchining harakatlari sust va faol bo'ladi. Basketbolchi to'siq qo'ygandan so'ng joyda qolishi (sust to'siq) yoki

himoyachining yo'lini to'sib, o'z sherigi bilan harakat qilishi yoki o'zi ozod bo'lishga intilishi lozim (faol to'siq).

To'psiz harakat qilayotgan basketbolchilar bajaradigan to'siqlar. Bunda to'siq qo'ygan basketbolchi ham, to'siq yordamida ta'qib qilinishdan ozod bo'lgan basketbolchi ham to'pni egallamagan bo'ladilar. Bunday to'siqlar, asosan, hujumchini to'p qabul qilib olishi uchun ozod qilish maqsadida qo'llaniladi. Ular uch bo'limga bo'linishadi:

- ozod bo'lishi lozim bo'lgan basketbolchi joyida turadi, to'siq qo'yuvchi uning himoyachisiga yaqinlashadi;

- o'rnida turib to'siq qo'ymoqchi bo'lgan basketbolchiga tomon ozod bo'lmoqchi bo'lgan basketbolchi harakat qiladi;

- basketbolchilarning ikkalasi ham bir-birlariga qarab harakat qiladilar.

To'p bilan harakat qilayotgan basketbolchilar bajaradigan to'siqlar. Bunday to'siqlar asosan ikki holatda qo'llaniladi:

- to'pni egallagan basketbolchini ozod qilish uchun to'psiz basketbolchi to'siq qo'yadi. Ta'qibdan ozod bo'lish uchun basketbolchi joyida turishi, yoki to'pni yerga urib yurib sherigi tomonga harakat qilishi mumkin;

- to'siq to'p egallagan basketbolchi tomonidan qo'yiladi. To'siq qo'yuvchi basketbolchi sherigi qarshisiga to'p bilan chiqadi. U bilan yonma-yon kelgan paytda esa to'xtaydi va uning himoyachisiga orqasini o'girib, yo'lini to'sadi, so'ngra to'pni sherigiga uzatadi.

Uch basketbochining o'zaro harakatlari murakkabroq va xilma-xildir. Eng keng tarqalgan harakatlarga quyidagilar kiradi: uchburchak bo'lib joylashib, bir joyda va bir shchitdan ikkinchi shchitga harakat qilib, to'p uzatish; uch basketbolchining qarama-qarshi harakatida to'pni yerga urib yurish va uni qo'ldan-qo'lga uzatish; kesishgan yo'l bilan harakat, bir marta takroriy va ikki basketbolchi tomonidan qo'yilgan to'siqlar.

Jamoa harakatlari. Hujumda jamoa harakatlari har xil o'ziga xos ikki o'yin tizimi orqali amalga oshiriladi. Ikkala tizimni mukammal egallash va ularni jamoa tarkibiga, aniq musobaqa sharoitlariga va raqib o'yinchining xususiyatlariga qarab

qo'llash jamoaning mahoratini belgilaydi.

Tez yorib o'tish - zamonaviy basketbolida hujumning eng o'tkir quolidir. Tez yorib o'tish tizimining qay darajada egallanishi jamoaning eng katta musobaqalardan qanday natijalarga erisha olishini belgilaydi. Bu tizimdagi asosiy xususiyat hujumni tashkil qilish va amalga oshirish juda qisqa vaqt (asosan, 3-6 soniya) ichida o'tishidir. Hujumchilar to'pni egallaganlaridan so'ng uni katta tezlikda oldinga uzatib yoki tez yerga urib yurib, o'z shchitidan raqib shchitigacha bo'lgan masofani qisqa vaqtda o'tishga va raqibning himoyani to'g'ri uyushtirishiga imkon bermaslikka harakat qiladilar. Tez yorib o'tish samarali bajarilishi uchun quyidagilar katta ahamiyatga ega:

- basketbolchilardagi sezgirlik va taktik fikr qilishning yuqori tezligi;
- harakat qilish tezligi;
- texnik usullarni yuqori tezlikda aniq bajarish;
- taktik bo'limlarning hilma-hilligi;
- yuqori sur'atdagi o'yinlarga ruhiy tayyorgarlik.

Tez yorib o'tish tizimi muntazam takomillashib bormoqda va hozirgi baqtda quyidagilar bilan izohlanadi:

- tez yorib o'tishni qo'llashga harakat qilinadigan sharoitlarning ko'payib borishi (tez yorib o'tishni har xil vaziyatlarda amalga oshirishga kirishish);
- tez yorib o'tishda bir necha basketbolchilar ishtirokida ularning guruh harakatlari bilan ishtiroq etishi;
- tez yorib o'tishning rivojlanishidagi barcha davrlarda harakatlarni aniq tashkil qilish va o'rganilgan murakkab harakatlardan samarali foydalanish;
- himoyachilar son jihatdan ortiq yoki teng bo'lgan hollarda qat'iylik bilan hujumni oxiriga yetkazish;
- savatga to'p otish xarakterini o'zgartirish, masofani esa uzaytirish.

Tez yorib o'tishda hujumning rivojlanishi uch davrga ajratiladi:

- boshlang'ich davr;
- yorib o'tishning rivojlantirish davri;
- yorib o'tishning oxiriga yetkazish davri.

Tez yorib o'tishning boshlanishidanoq muayyan o'yin vaziyatiga, chunonchi o'z sheriklari va raqiblarning joylashishiga, hujumchilar ko'rsatayotgan qarshilikning tavsifini hujumning maydon o'rtasidan yoki yon chiziq bo'ylab rivojlanayotganligiga qarab basketbolchilarning o'zaro harakatlaridagi har xil usullar qo'llaniladi:

- to'pni o'zaro uzoq masofaga uzatib, harakat qilish;
- basketbolchilar joylarini almashtirmasdan harakat qilayotganlarida to'pni o'zaro qisqa masofaga uzatishlar bilan harakatlar qilish;
- o'zaro joy almashib va qisqa masofaga to'p uzatib harakat qilish;
- uzoq masofaga to'pni yerga urib yurish usulni qo'llab o'zaro harakatlar;
- yon chiziq bo'ylab raqib himoyasini tez yorib o'tish.

Pozitsion hujum. Pozitsion hujumning asosiy mazmuni shundaki, hujumchilar va himoyachilar son jihatdan teng hollarda hujum harakatlari yaxshi tashkil qilingan himoyaga qarshi aniq joy (pozitsiya)lardan turib amalga oshiriladi.

Pozitsion hujumda basketbolchilarning o'yinda bajaradigan vazifalariga qarab ixtisoslanishi o'ziga xosdir. Hujumni tashkil qilishni quyidagi vazifalarga ajratish mumkin: raqib shchiti tomoniga harakat qilish va basketbolchilarning ma'lum pozitsiyalarda joylashishi; hujum uchun qulay vaziyatni yaratish maqsadida o'zaro harakatni tashkil qilish, hujumni yakunlash, savatga tushmagan to'pni egallash uchun kurashni tashkil qilish va to'pni yo'qotilganda himoyaga qaytish.

Basketbolchilar o'zaro harakatlarning tavsifiga ko'ra pozitsion hujum markaziy basketbolchilar orqali hujum qilish va erkin hujum qilish kabi ikki bo'limlarga ajratiladi: markaziy basketbolchilar orqali hujum qilish; hujum bir markaziy basketbolchi orqali; ikki markaziy hujumchi bilan hujum.

Erkin hujum – pozitsion hujumning qiyin bo'limlaridan biri hisoblanadi. Buni o'z tarkibida bo'yi juda baland basketbolchilari bo'lmagan jamoalar ko'proq qo'llaydilar. Erkin hujum basketbolchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi har tamonlama xilma-xillik hisobiga uyushtiriladi. Hujumning bu bo'limida basketbolchilar maydonda biroz kengroq joylashsalar samaraliroq bo'ladi. Bu esa hujumchilar uchun erkin harakat qilishga imkon yaratadi.

Pozitsion hujum qaysi himoya tizimiga qarshi qo'llanilishiga qarab bir necha bo'limlarga ajratiladi: shaxsiy himoya tizimiga qarshi o'zaro harakatlar, zonali himoyaga qarshi harakatlar, pressinga qarshi hujum harakatlari.

Himoya taktikasi

Himoyaning asosiy maqsadi savatga to'p otishning aniqligini, imkoni boricha, kamaytirishdan iboratdir. Bunda asosiy vazifalar quyidagilardan tashkil bo'ladi:

- qisqa vaqt ichida raqibdan to'pni olib qo'yish;
- jamoaning ayrim basketbolchilari va bo'limlari orasidagi o'rganilgan aloqalarni buzish;
- raqibni savatga to'p otishlariga qarshilik ko'rsatish;
- o'z shchiti ostida to'p uchun kurashish va to'p egallagandan keyin hujumni tashkil qilishga erishish.

Himoyani reja asosida tashkil qilish keyingi hujum harakatlarning tavsifiga katta ta'sir ko'rsatadi. Jamoa himoyada faol bo'lsa, to'p egallash va qarshi hujumga o'tish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Yakka harakat. Hujumchilarning o'yin davomida ishlatayotgan usullariga shaxsan qarshilik ko'rsatishda basketbolchining qo'llaydigan harakatlari – yakka himoya harakatlarga kiradi. Raqib to'pli yoki to'psiz bo'lishiga qaramay, uzluksiz ta'qib qilinadi. Lekin to'pli yoki to'psiz raqibni ta'qib qilishda himoyachi oldida har hil vazifalar turadi. Shuning uchun ham himoyachining harakatlari to'psiz va to'pli basketbolchiga qarshi harakatlarga bo'linadi. Ikkala holda ham to'g'ri joy tanlash muhim ahamiyatga ega bo'lib hisoblanadi.

Himoyachi to'pni egallash uchun tortib olish, urib chiqarish, olib qo'yish, to'sib qolish, shchitdan qaytgan to'pni egallash, chalg'itish kabi texnik usullarni qo'llaydi.

To'psiz basketbolchiga qarshi harakatlar. Himoyaning faol shakllarida ta'qib qiluvchi, dastavval, hujumchining maydonda to'g'ri harakat qilishi va to'p qabul qilib olishini qiyinlashtirishga harakat qiladi. Buning uchun u ta'qib qilayotgan basketbolchining yon-orqa yoki yon-oldi tomonidagi yoki to'p uzatilish yo'lidagi joy (pozitsiya)ni egallaydi. Bu esa himoyachidan talab darajasidagi tayyorgarlikni,

chunonchi, maydonda ko'proq harakat qilish, bo'layotgan kurashni kuzata bilish hamda oyoqlarni to'g'ri ishlata olish mahoratini talab qiladi.

To'pli basketbolchiga qarshi harakatlar. To'pli basketbolchini ta'qib qilishda himoyachi asosiy diqqatni raqibning hujum qilib savat tomonga siljishiga va savatga to'p otishiga qarshilik ko'rsatishiga qaratadi. Bunda u har doim hujumchi bilan o'z shchiti orasiga o'tib turadi. Himoyachi hujumchining (uning ba'zi usullarini yaxshi qo'llay olishini hisobga olgan holda) maydonda muayyan joylashishiga qarab, unga nisbatan yaqin masofada joylashishi va maqsadga muvofiq qarshi turishni qo'llashi lozim.

Guruh harakatlari. Yaxshi himoya faqat guruhdagi basketbolchilarning hammasi kelishib harakat qilganlaridagina amalga oshishi mumkin. Bu ikki yoki uch himoyachidan birontasi qiyin vaziyatga tushib qolganda, unga yordam berishga qaratilgan o'zaro harakatlardir. Asosiy guruhli harakatlar himoyachilar hujumchilardan son jihatdan kam yoki ular teng bo'lgan paytlarda bajariladi. Son jihatdan teng bo'lganda bajariladigan harakatlarga o'yinchi almashish, sirg'anib o'tish, shchitdan qaytgan to'pni egallashni tashkil qilish va guruh bo'lib to'pni tortib olishlar kiradi.

O'yinchi almashtirish deb himoyachilarning ta'qib qilayotgan hujumchilarni almashishlariga aytiladi. Bu himoyachilarning birortasi o'ziga berkitilgan hujumchini to'sib turaolmagan yoki uni shchitga o'tkazib yuboriganida qo'llaniladi.

Sirganib o'tish – o'yinchi almashish maqsadga muvofiq bo'lmagan paytlarda qo'llaniladi. Chunki o'yinchi almashgan himoyachi noqulay sharoitga tushib qolishi mumkin. Sirg'anib o'tish ko'pincha qarama-qarshi va kesishgan chiziq bo'ylab bajariladigan harakatlarda hamda hujumchilar to'siq qo'yishga harakat qilgan paytlarda qo'llaniladi.

Qo'riqlash (strahovka qilish) bitta yoki bir nechta basketbolchining o'z jamoa sherigiga raqibni ta'qib qilish uchun yordam beradigan harakatlaridir. Markaziy hujumchini ta'qib qilishni straxovka qilishda eng ko'p qo'llaniladi. Buni o'rta va uzoq masofalardan to'pni savatga aniq ota olmaydigan hujumchini ta'qib

qilayotgan basketbolchi amalga oshirishi mumkin.

Shchitdan qaytgan to'pni egallashdagi o'zaro harakatlar hujumchilarni to'p sapchishi ehtimoli bo'lgan joylariga o'tkazmaslik maqsadida tashkil etiladi. Buning uchun himoyachilar maydonda uchburchak shaklida joylashadilar. Uchburchakning asosini shitning o'ng va chap tomonidan joylashgan ikki himoyachi, uning uchini jarima maydonchasiga kirib kelgan uchinchi himoyachi tashkil qiladi.

Guruh bo'lib to'pni olib qo'yish himoyachilarning qanchalik faol ekanliklarini ko'rsatadigan harakatdir. Bu jamoa basketbolchilardan dadillik, ustalik va chaqqonlik bilan harakat qilishni talab qiladi. Bunda vaziyatlar qarama-qarshi va kesishgan chiziqlar bo'ylab bajariladigan harakatlarda va zonali himoya tizimi qo'llanilganda yaratiladi.

Raqiblar son jihatidan teng bo'lmagan paytlarda bir himoyachi ikki yoki uch hujumchiga ikki himoyachi uch yoki to'rt hujumchiga, uch himoyachi to'rt yoki besh hujumchiga qarshi harakat qilishga majbur bo'ladilar. Bunday hollar o'z shitiga tomon chekinish paytida va bevosita shchit tagida bo'lishi mumkin.

Jamoa harakatlari. Himoyada jamoa uch tizim: shaxsiy, zonali va aralash himoya tizimi bo'yicha harakat qiladi. Bu tizimlar qarshilik ko'rsatish tamoyillariga qarab farqlanadi. Har bir tizim himoya harakatlarining bir necha bo'limlarini o'z ichiga oladi. Bu bo'limlar ham, asosan, raqibga qarshilik ko'rsatilayotgan qism va himoyachining faolligi bilan farq qiladi. Shu nuqtayi nazardan qaraganda, har bir o'yin tizimi uch asosiy bo'limga bo'linadi.

Zichlashtirilgan himoya. Bunda himoyachilarning bevosita savat yaqinida faol harakat qilishlari ko'zda tutiladi. Jarima maydonchasining ichida to'p qabul qilishga intilayotgan yoki to'p bilan harakat qilayotgan basketbolchiga katta e'tibor beriladi. Shunga ko'ra ta'qib qilayotgan hujumchi to'pdan va savatdan qanchalik uzoq bo'lsa, uning himoyachisi undan shunchalik uzoq masofada joylashadi.

Tarqoq hinoya. Bunda to'pli basketbolchiga qarshi va maydonning har qanday qismida to'p olishga intilayotgan hujumchiga qarshi to'p uchun faol kurashiladi. Himoyachilar hujumchilardan 1-1,5 metr oralig'idagi masofada yoki

ularga juda yaqin joylashishlari mumkin.

Pressing butun maydon bo'ylab qarshilik ko'rsatish bilan tavsiflanadi. Hujumchilarning maydonda joylashishlaridan va to'pli yoki to'psiz bo'lishlaridan qat'iy nazar, himoyachilar hujumchilarga juda yaqin joylashib, ularga qarshi harakat qiladilar.

Jamoa harakatlarining muvaffaqiyatli chiqishi uchun quyidagilar katta ahamiyatga egadir:

- hamma hujumchilarining tezlik bilan bir vaqtning o'zida himoyaga o'tishlari;
- har bir basketbolchining himoyaning tanlangan bo'limi bo'yicha o'zi va jamoadosh sheriklarining vazifa va harakatlarini aniq bilish;
- jamoaning hamma a'zolari tomonidan o'yin uchun qabul qilingan himoya harakatlarining bajarilishi;
- basketbolchilarning himoyadagi harakatlari yaxshi samara keltirishiga ishonishlari va himoyada faol harakat qilishga psixologik tayyor bo'lishlari.

Shaxsiy himoya. Bu himoyani asosida jamoaning har bir basketbolchisi zimmasiga raqib jamoasining ma'lum basketbolchisi harakatlariga javobgar bo'lish yotadi.

Shaxsiy himoyaning afzalliklari quyidagilardan iboratdir:

- maydonning har qanday joyida hujumchiga qarshi faol kurashish imkoni borligi;
- jamoa basketbolchilarini ularning raqiblardan bo'ylari, tezkorliklari, texnik, taktik, ruhiy tayyorgarliklari bo'yicha ustunliklariga qarab himoya uchun taqsimlash istiqboli borligi;
- ayrim basketbolchilarning yaxshi ko'rgan usullariga qarshi katta samara beradigan qarshi usullarni qo'llash imkoniyatlarining mavjudligi.

Shaxsiy himoya bir qator kamchiliklarga ham ega bo'lib hisoblanadi. Bular quyidagilardan iboratdir:

- agarda hujumchi himoyachidan jismoniy yoki texnik hamda taktik tayyorgarligi bo'yicha ustun bo'lsa, bu holda uni yakka kurashda yutish

imkoniyatining bo'lishi;

- to'siqlarga va oldindan o'rganilgan murakkab harakatlariga qarshi kurashning kam samaraliligi;

- himoyachining tarqoq bo'limida va pressingda o'zaro yordam uchun sharoitning qiyinligi;

- tez yorib o'tish uchun turg'un start holatlarining yo'qligi yoki mavjud emasligi.

Zichlashtirilgan shaxsiy himoya yaqin masofalardan savatga qilinadigan hujumning oldini olish va qaytarishga mo'ljallanadi. Bu usul shchit tagida yuqori, ammo uzoq masofalardan kam samara bilan harakat qiladigan jamoa o'yinchilarga qarshi qo'llanilganda yaxshi natija beradi.

Zichlashtirilgan shaxsiy himoyaning afzalligi:

- o'zaro samarali yordamning katta imkoniyatlari borligi;

- juda baland bo'yli markaziy hujumchilarga qarshi va shchit ostida to'p uchun kurashni to'g'ri tashkil qilniishi.

Zichlashtirilgan shaxsiy himoyaning kamchiliklari:

- shchitdan uzoqlashgan basketbolchilarning erkin harakat qilishlari;

- murakkab harakatlar boshlang'ich fazasini qarshiliksiz tashkil qilish imkoniyati borlig'idan iborat.

Tarqoq himoya har qanday masofalardan to'pni savatga otishga va murakkab harakatli hujumni tashkil qilishga qarshi harakatlarni ta'minlash uchun qo'llaniladi. Bunda maydon yarmining hamma qismlarida faol qarshilik ko'satiladi.

Bu usulning asosiy afzalliklari:

- har qanday masofalardan savatga to'p otishga qarshilik ko'rsatish imkoniyatlarining borligi;

- raqib murakkab harakatining boshlanishida qarshilikning mavjudligidir.

Bu usulning asosiy kamchiliklari:

- raqib uchun shchit tomoniga yakka o'tishga ko'p imkoniyatlarining tug'ilishi;

- markaziy hujumchini ta'qib qilishda va umuman, himoyada o'zaro yordam

berishning qiyinlashishi.

Pressing zamonaviy basketbolda himoya harakatlarining eng keng tarqalgan bo'limidir. U maydonning hamma qismlarida raqib hujumining rivojlanishiga qarshilik ko'rsatishga, ularni texnik xatolarga yo'l qo'yishga majbur qilishga, to'pni olib quyish uchun hamma imkoniyatlarini ishlatishga mo'ljallangan.

Shaxsiy pressing qo'llanilayotgan jamoa oldiga ikki vazifa qo'yilishi mumkin:

- hujumning tez, murakkab harakatlarni rivojlanishini to'xtatish;
- shchitga qarab siljiyotgan raqibdan to'pni olib quyish.

Shaxsiy pressingning muvaffaqiyatli qo'llanishi quyidagilar bilan belgilanadi:

- basketbolchilarning, birinchi navbatda, to'psiz hujumga qarshi shiddatli kurashga chog'langanligi;
- to'pni egallashga qattiq intilishi;
- tezkorlik va chidamlilikning yuksak darajada rivojlanganligi;
- oyoqlarning benuqson ishlashi va to'pni egallash usullarining samaradorligi;
- o'yinchilar almashganda va to'pli basketbolchiga guruh bo'lib hujum qilinganda o'zaro bir-birini tushunish;
- jamoa tarkibidagi basketbolchilar tayyorgarligidagi bir xillik.

Asosiy kamchiliklari:

- himoyachilar harakatlaridagi tavakkalchilik ayrim vaqtlarda raqibning qarshiliksiz qayta hujumni yakunlashga olib kelishi;
- asab va jismoniy energiyaning ko'p ketishi;
- o'zaro yordamni tashkil qilishning qiyinligi;
- himoyachilarning birontasi xatoga yo'l qo'yilgan taqdirda butun tuzimning buzilishi;
- yuksak texnikaga ega bo'lgan basketbolchilarning yakka yorib o'tishlariga va aniq tashkil qilingan tez yorib o'tishlariga qarshilik ko'rsatishning qiyinligi.

Zonali himoya. Bu tizim bilan himoya hududiy tamoyilda tashkil qilinadi. Zonali himoyada basketbolchilar maydonning ma'lum qismlariga javobgar hisoblanadilar.

Zonada himoyaning afzalliklari:

- yaqin masofalardan turib otilayotgan to'plarga qarshi himoyaning samaradorligi;
- bo'ylari baland basketbolchilarga qarshi kurashishlarni maqsadga muvofiq tashkil etishning imkoniyatlari mavjudligi;
- to'siqlar samaradorligining juda kamayishi va himoyachilar joylashuvilarining doimiyligi sababi murakkab harakatli tez yorib o'tishni tashkil qilishda keng imkoniyatlarning borligi.

Zonada himoyaning kamchiliklari:

- uzoq masofalardan otiladigan to'plarga qarshi kurashning qiyinligi;
- hujumchilarning qobiliyatlari va imkoniyatlariga qarab himoyachilarni taqsimlashning mumkin emasligi;
- hujumni yakunlash uchun zaif uchastkalarining bo'lishi;
- himoyachilarning maydonda sekin va o'zaro kelishmasdan harakat qilishlari natijasida zona «uzilib», xavfli yo'laklarning paydo bo'lishi;
- tez yorib o'tishga qarshi samaradorlikning kamligi;
- ayrim basketbolchilarning harakatlari uchun bo'ladigan shaxsiy ma'suliyatning yo'qligi.

Maydonning qaysi qismida qarshilik ko'rsatilayotganiga qarab zonali himoya uch bo'limga bo'linadi: zichlashtirilgan zona, tarqoq zona va zonali pressing. Himoyachilarning zonalarda dastlabki joylashishi quyidagi shakllarda bo'lishi mumkin: 2-3; 3-2; 2-1-2; 1-3-1; 1-2-2; 2-2-1.

Zichlashtirilgan zona. Zichlashtirilgan zonali himoya basketbolchilarning o'z savatlari yaqinida to'planib, himoya uyushtirishlari bilan tavsiflanadi.

Basketbolchilar o'yin jarayonida to'pni raqib o'yinchilariga oldirib qo'yganlaridan yo'qotganlaridan keyin tezlik bilan orqaga qaytib, jarima maydonchasi oldida himoyalani uchun turish holatlariga (dastlab kelishilgandek) joylashib oladilar.

Tarqoq zona. Bunda to'p yo'qotilgandan so'ng oldingi qatordagi basketbolchilar raqibning ikkinchi guruhidagi basketbolchilar yaqinida qoladilar va

chekinayotib, ularning hujum uyushtirishlarini qiyinlashtiradilar.

Zonali pressing. Zonali pressing himoya harakatlarining eng shiddatli, hujumchilar uchun katta qiyinchiliklar tug'diradigan shaklidir. Xuddi zonali himoyaga o'xshab, bunda asosiy kuch to'pli basketbolchiga qarshi qaratiladi. Zonali pressingda uch faza ajratiladi. Birinchisi – to'p maydonni chegaralab turgan chiziqlarning orqasidan o'yinchiga kiritilayotgan yoki shchitdan qaytgan to'p egallanganda himoyachilarning harakatlaridir. Basketbolchilarning o'z shchitlari tomonga chekinayotgan paytdagi harakatlari ikkinchi fazani tashkil qiladi. Uchinchi fazaning harakatlariga himoya qilinayotgan savatga yaqin joylardagi harakatlar kiradi.

Aralash himoya. Bunda himoya harakatlarining ikki tamoyili birga qo'shiladi. Jamoaning ayrim basketbolchilari raqibning ayrim basketbolchilari harakati uchun shaxsan javobgar bo'lsalar, bosh himoyachilar esa faqat ajratilgan samarada harakat qilib, raqibga qarshilik ko'rsatadilar. Jamoada baland bo'yli yoki uzoq masofalardan savatga aniq to'p ota oladigan va shchit tomonga yaxshi o'ta oladigan hamda shchit tagiga xavfli to'p uzatishlarni bajara oladigan, raqib basketbolchiga samarali qarshilik ko'rsata oladigan himoyachilar bo'lmasa, bunday paytda aralash himoya qo'llanilgani ma'qul.

2.3. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik

Jismoniy tayyorgarlik

Jismoniy tarbiya – bu sportchi mashgulot (trenirovka) jarayonining eng muhim qismi bo'lib, yuksak sport natijalariga erishish uchun mustahkam zamin yaratilishini ta'minlaydi. U, eng avvalo, sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish jarayoni hisoblanadi.

Shu munosabat bilan, jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikka hamda maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchi butun gavdasini, umuman, uyg'un tarzda rivojlantirishga, barcha harakat, mushaklarini rivojlantirishga, organizm a'zolari va tizimlarini mustahkamlashga hamda ularning funksional imkoniyatlarining oshirishga, harakatlarni muvofiqlashtira olish qobiliyatini, kuch-

quvvatni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlik va epchillikni oshirishga qaratilgan bo'лади. Mazkur masalalarning hal etilishi kishining har tomonlama jismoniy takomillashuviga ko'proq ta'sir etib, sportchining uyg'un rivojlanishini ta'minlaydi.

Bunga erishish uchun jismoniy mashqlar organizmning barcha a'zolari va tizimlariga kuchli ta'sir ko'rsatishni ta'minlanishi, u gavdada a'zolarining barcha qismiga, har xil harakat faoliyatida ishtirok etadigan a'zolariga keng miqiyosda ta'sir ko'rsatishni ta'min etilishi kerak.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchi barcha a'zolari va tizimlarining yuksak darajada rivojlanishiga favqulodda yuqori ta'sir ko'rsatishga qaratilgan bo'lib, sportchi organizmining barcha funksional imkoniyatlarini ishga soladi. Lekin bunda basketbol o'yinida talab qilinadigan sifatlarni rivojlantirishga alohida e'tibor beriladi. Tabiiyki, tanlanadigan mashqlar ham ana shu maqsadga xizmat qiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun ta'sir doirasi keng bo'lgan mashqlardan foydalaniladi. Ma'lumki, har bir jismoniy mashq sportchi organizmiga turli ta'sir ko'rsatadi. Bu esa, ko'pincha, sport mashg'uloti (trenirovkasi)da bir vaqtning o'zida bir necha masalani hal qilish imkonini beradi. Masalan, krosslar yordamida chidamlilik sifatlari rivojlanadi, qat'iyatli bo'lish xususiyati tarbiyalanadi, qiyinchiliklarni yengib o'tish uchun zarur bo'lgan iroda mustahkamlanadi.

Ixtisoslikka qaratilgan jismoniy mashqlardan ko'proq foydalanish, ayniqsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari uchun qo'l keladi. Biroq umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida ham jismoniy o'sishdagi ayrim kamchiliklarni bartaraf etish, kuch yoki tezlik sohasida tayyorgarlik yetarli bo'lmagan vaqtlarda va boshqa shunga o'xshash kamchiliklarni yo'qotish uchun ham bunday aniq maqsadga yo'nlatirilgan mashqlardan foydalanish mumkin.

Kuch, tezlik, chidamlilik va boshqa sifatlarni rivojlantirish uchun mo'ljallangan mashqlar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda asosiy rol o'ynaydi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda ayni mana shu jihatlar rivojlanishning har tomonlama bo'lishini va yuksak yutuqlarga erishishi imkoniyatini ma'lum darajada belgilab beradi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

UJT- umumiy jismoniy tayyorgarlik. Bu sportchi uchun, uning harakat ko'nikmalari uchun zarur bo'lgan asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan hayotiy muhim jarayondir. Uning maqsadi sportchining umumiy harakat tayyorgarligini vujudga keltirishdan iborat bo'lib, bunday tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik boshlanganda uning poydevori sifatida foydalaniladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida quyidagi masalalar hal etiladi: asosiy jismoniy sifatlarni tayyorlash, funktsional imkoniyatlarni oshirish, harakat ko'nikmalari hajmini kengaytirish, sport sohasida ish qobiliyatini yuksaltirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, kuch quvvatni tiklanish jarayonlarini rag'batlantirish, salomatlikni mustahkamlash singari vazifalarga bajariladi. Shu maqsadda organizmda umumiy ta'sir ko'rsatadigan jismoniy mashqlar majmuasidan foydalaniladi. Bu bilan ayrim sifatlarni maxsus tarzda rivojlantirish uchun asos yaratiladi. Turli moslashuvdagi mashqlarga adaptatsiya hosil qilish xususyatlarni tarbiyalaydi hamda kuch-quvvatni tiklash jarayonlari kechishini tezlashtiradi.

Sportning boshqa turlari tarkibidan tanlab olingan asosiy mashqlar umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun asosiy vosita sifatida foydalaniladi. Mashqlarning xilma xil qilib tanlanishi basketbolchilarning harakat imkoniyatlarining kengaytirishini ta'minlaydi. Bunda turli sifatalr va ko'nikmalar bir-biriga o'zaro ta'sir etish qonuniyatlarini hisobga olmoq zarur. Ular ijobiy, salbiy va o'rtacha mo'tadil ta'sir ko'rsatuvchi omillar bo'lishi mumkin. Kuch oshishi bilan tezlik o'sadi, basketbolchilar tashlaydigan to'pni muvofiqlashtirish va aniqlik darajasini oshirish yaxshilanadi.

Mashg'ulotlar jarayonida buyumlar bilan va buyumlarsiz bajariladigan mashqlardan, balandlikka va uzunlikka sakrash, irg'itish va uloqtirish mashqlaridan, turli masofalarga yugirish va to'siqlardan oshib yugirish mashqlaridan, krosslardan, akrobatik mashqlardan, turli vazndagi og'ir buyumlarni ko'tarib bajariladigan mashqlardan ham etarli hamda talab darajasida

foydalaniladi.

Yuqoridagi mashqlar doimiy ravishda va uzliksiz bajarib borilgan taqdirdagina umumiy jismoniy tayyorgarlik o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erishadi. Bu mashqlar sportchilarning tayyorlashning barcha bosqichlarida va barcha davrlarida bajariladigan mashg'ulot mashqlarining tarkibiy qismiga kiradi. Sportchi yuksak sport mahoratiga erishganidan keyin ham bunday umumiy tayyorgarlik mashqlari o'z ahamiyatini yo'qotmaydi. Unda bu mashqlar sportchi ixtisoslashgan sohaning bir tamoni bo'lib qolmasligi uchun muvafiqshtiruvchi, sportchi mahoratining xar tomonlama o'sishini ta'minlovchi, uning bir xarakatdan boshqasiga o'tishi uchun imkon yaratadigan va umuman shug'ullanuvchilarni sog'lomlashtiruvchi vosita sifatida bu mashqlarning ahamiyati ortib boradi.

Bunda mashqlarni to'g'ri tanlashdan tashqari, jismoniy yuklamaning hajmi to'g'ri belgilanishi hamda o'quv-trenirovka mashg'ulotlari jarayonida yuklamalar to'g'ri taqsimlanishi muhim ahamiyatga ega bo'lib hisoblanadi..

Basketbolchidagi jismoniy sifatlari bir tekis va bir vaqtda shakllanmaydi. Turli yosh davrlaridagi o'sish, jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik xam bir xil bo'lmaydi.

Kuch, tezlik, chidamlilik singari sifatlari o'zining eng yuqori darajasiga turli yoshlarda erishiladi. Harakat sifatlarning o'sishi, organizmni bir qator tizimlarining funksional holatiga bevosita bog'liq bo'ladi.

Masalan, chidamlilik ko'p jihatdan yurak-tomir, nafas olish tizimi faoliyatiga, ular energiyasidan tejab-tergab foydalanilishiga bog'liq bo'ladi. Bunday sharoitda o'yin faoliyati uchun xarakterli bo'lgan xususiyat o'yinchining yaqinlashib kelayotgan buyumga nisbatan o'z joyini tanlashi va unga nisbatan, ya'ni o'sha yaqinlashib kelayotgan xarakatdagi buyumga reaksiya qo'rsatishi to'p yo'nalishining o'zgarishi bilan qayta-qayta start tezligini o'zgartirishi, raqib tomonga va undan orqaga qarab harakat qilishi; bir usulni ikkinchisi bilan almashtirishi va nihoyat, sport texnikasi usullarining bajarishi hamda maksimal tezlik bilan bir joydan ikkinchi joyga o'tish bilan bog'liq bo'lgan taktik kombinatsiyalarning amalga oshirilishi – bular bari o'yin faoliyati uchun xarakterli

bo'lgan xususiyatlar hisoblanadi.

Joydan-joyga o'tish tezligini rivolantirish usuliyati asosida maxsus sprinter mashqlari kompleksi yotadi. Biroq sprint vositalari bilan tadqiqot tarzidagi mashg'ulotlarda butun bir yillik mashg'ulot sikli davomida shunchaki shug'ullanish natijasida oradan muayyan vaqt o'tgach, shug'ullanuvchilarning unga bo'lgan qiziqishi so'nib qolishiga olib keladi va buning oqibatida maksimal tezlikdan pastroq bo'lgan natijalarga erishiladi. Shuning uchun basketbolchilarda tezlik sifatlarini namoyon etadigan maxsus rag'bantiruvchi ommillar bo'lmog'i lozim.

Harakat tezkorligi juda ko'p omillar bilan bir qatorda, texnik mahorat darajisiga ham ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Usullarni maksimal darajadagi tezlik bilan aniq bajarilishi, xuddi joydan-joyga o'tish harakatlarini maksimal tezlik bilan bajarilishi singari g'oyat murakkab bir mahorat hisoblanadi, chunki bunday vaziyatlarda harakatlarni bajarish davomida moslashuv harakatlarni bajarish ancha qiyin bo'ladi.

Joydan-joyga o'tish xarakati yuksak tezlik bilan bajarilishiga erishish va buning natijasida usulni egallab olishning takomillashmay qolishi oqibatida yo aniqlik yomonlashadi, yo bo'lmasa, tezlik pasayib ketadi. Basketbolchi unisiga ham, bunisiga ham yo'l qo'ya olmaydi. Shuning uchun mashg'ulotining ilk bosqichlarida tezlik va texnika mashqlarini birlashtirgan aralash kombinatsiyasi mashqlarni (y'ani mashqni bajarish sur'ati bevosita tezlashtirilgan vaqtda usul texnikasini takomillashtiruvchi harakatlarning qo'shib borilishi) va bu mashqlarni basketbolchilar mahoratini rivojlantirish uchun qo'llanilishi maqsadga muvofiq emas. Sportchi usullarni mukammal egallab olganidan keyingina, bunday mashqlardan foydalanish asosli bo'ladi. Unda, dastlab, tezlik sifatleri bilan o'yin texnikasi bir-biridan ajratilib, dastlab alohida-alohida takomillashtirilganidan keyin, ularni bir-biriga qo'shib bajarishga o'tilgani ma'qul.

Tezlikni rivojlantirish bo'yicha maxsus vositalar qidirish jarayonida ushbu mashqlar chaqqonlik va epchillikni o'stirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ayon bo'ladi.

Epchillik-bu sportning barcha turlarida katta ahamiyat kasb etadigan sifat

bo'lib, u ayniqsa, murakkab texnikasi bilan va tezda o'zgarib turadigan sharoitlari bilan farq qiluvchi sport turlarida alohida ahamiyat kasb etadi. Hozirgacha epchillikni asosiy o'lchovi-harakatning koordinasion murakkabligi, bajarish aniqligi va bajarish vaqti hisoblab kelinadi.

Harakat epchilligi-bu fazodagi o'z aniqligiga ko'ra juda nozik harakat bo'lib, u o'zining fazodagi muvofiqlashuvchi hamda, ayni vaqtda, muayyan, gohida juda qisqa vaqt ichida bajarilishi zarur bo'lgan harakatdir. Bu, bir tomondan bo'lsa, ikkinchi tomondan, epchillikni - o'zgarib turuvchi vaziyat sharoitiga muvofiq harakat faoliyatini tezlikda boshqacha izga solib yuborish sifatida ham qaraladi.

Epchillikning uch xil darajasini bir-biridan farq qilinadi. Birinchi daraja fazodagi aniqlik hamda harakatlarning muvofiqlashtirilganligi bilan ajralib turadi. Ikkinchi daraja-fazodagi aniqligi hamda juda qisqa muddat ichida harakatlarni muvofiqlashtirilgan holda bajarilishi bilan xarakterlanadi. Uchinchi, ya'ni epchillikning oliy darajasi – basketbolning o'ziga xos sharoitlarida tezkorlik va chaqqonlik namoyon bo'lishi bilan ajralib turadi, shu munosabat bilan mazkur sifatlarni rivojlantirish ustida parallel ravishda ishlar olib borilishi zaruriyati paydo bo'ladi.

Yangi-yangi harakatlarni egallab olish mahorati sifatida epchillikni rivojlantirish uchun yangilik elementlarini o'z ichiga olgan har qanday mashqdan foydalaniladi. Harakat faoliyatini qisqa muddatli vaqt ichida ratsional tarzda qayta tuzish epchilligini mahorat sifatida rivojlantirish uchun to'satdan o'zgarib qoladigan vaziyatlarga o'sha zahoti munosabat bildirish talab qilinadigan mashqlardan samarali tarzda foydalaniladi.

Egiluvchanlik qobiliyati – bu basketbolchining tayanch harakati apparatlariga xos bo'lgan morfofunktsional xususiyat bo'lib, sportchi a'zolari harakatchanligi darajasini belgilab beruvchi fazilatdir. Egiluvchanlikni ikki xil turi bir-biridan farq qilinadi, ya'ni: faol egiluvchanlik (bunda basketbolchining o'z muskullari kuchi hisobiga namoyon bo'ladi) va passiv egiluvchanlik bo'ladi (bu gavdaning harakat qilayotgan qismiga tashqi kuchlar ta'sirida – og'irlik kuchi, sheriklar qarshilik ko'rsatayotgan paytdagi kuch va hokazolar ta'siri ostida namoyon bo'ladi). Passiv

egiluvchanlik har doim faol egiluvchanlikdan ko'ra kattaroq bo'ladi va ko'p hollarda uning kuchayishi faol harakatlar amplitudasining o'sishi uchun imkoniyatlar yaratadi.

Egiluvchanlik basketbolchining tomir va asab-muskul apparatining morfofunktsional xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Ushbu xususiyatlarning eng muhimlari: muskullar, paylar, to'piqlar va tomir to'rvachalarining elastikligi; gavdaning qismlarini berilgan yo'nalishida harakatda keltirish uchun bajariladigan muskul kuchlari; tomirlarning shakli, ularning bir-biriga muvofiqlik darajasi. Muskullarning mustahkamlanishi va bog'lamlarning yaxshilanishi hisobiga egiluvchanlik ortib boradi.

Egiluvchanlik insonning yoshiga bog'liq, bolalarda bu xususiyat, odatda, eng yaxshi tarzda rivojlangan bo'ladi. Yosh kattalashgan sari, egiluvchanlik imkoniyatlari pasayib boradi. Bolalarning 10-16 yoshlari orasida egiluvchanlikni rivojlanish uchun eng yaxshi davrdir. Egiluvchanlik jinsga ham bog'liq bo'ladi. Yosh va kattaroq qiz bolalarda tomirlar harakatchanligi bolalar va o'smirlarga qaraganda ortiqroq bo'ladi. Egiluvchanlik muskullarning bo'shashish qobiliyatiga ko'p jihatdan bog'liq bo'lib, u charchash natijasida va charchoq ta'siri ostida anchagina o'zgarishlarga duch keladi, bunda faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamayadi, passiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari esa ortib ketadi. Faol harakatlar ta'siri ostida muskullar elastikligi va ularning harorati ko'tariladi. Egiluvchanlik yaxshilanadi va aksincha, passiv dam olish, badanning sovishi egiluvchanlikni yomonlashtiradi yani pasayishiga olib keladi .

Egiluvchanlik rivojlantirish vaqtida mashqlarni qismlarga bo'lib, har bir qismni bir necha martadan takrorlash yo'li bilan bajariladi. Egiluvchanlikning muayyan bir darajasini saqlab turish vazifasi qo'yilgan bo'lsa, mashqlarni onda-sonda va cheklangan miqdorda bajarish lozimdir.

Chidamlilik, ko'p jihatdan maksimal darajaga nisbatan foizlar bilan ifodalanadigan muskullarning zo'riqish kuchiga ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Muskullar maksimal kuchiga nisbatan ko'rsatilgan zo'riqish foizi qanchalik kichik bo'lsa, chidamlilik shunchalik yuqori bo'ladi.

Tezkorlik – harakat reaksiyasini latent vaqti bilan, yolg'iz harakat qilish tezligi bilan va harakat chastotasi bilan xarakterlanadi. Tezkorlikning alohida namoyon bo'lishlari orasida har qachon ham ishonchli aloqa bo'lavermaydi. Harakatlarning tezligida sekinlashgan harakat reaksiyasi ham bo'lishi mumkin.

Tezkorlik bu berilgan shart-sharoitlardagi minimal vaqt oraligi ichida basketbolchining xatti-harakatlarini talab darajasida qila olish qobiliyatidir. Tezkorlikning elementar (oddiy va murakkab reaksiya tezkorligi, yolg'iz harakat qilish tezkorligi) turlari va kompleks (basketbolchining joyidan-joyiga ko'chish tezkorligi) turlari mavjud. Basketbolchi tezkorligining umumiy joriy etilgan vositalari yordamida ayrim tomonlarini takomillashtirish birinchi darajali vazifalardan bo'lib hisoblanadi.

2.4. Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)

Maxsus jismoniy tayyorgarlik deganda tanlab olingan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga mos ravishda amalga oshiriladigan va yuksak sport natijalariga erishishni ta'minlaydigan, sportchining jismoniy sifatlari va funksional imkoniyatlarini bir maqsadga qaratilgan tarzda rivojlantirish jarayoni tushuniladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik o'yin usullari texnikasini egallab olishga, taktik harakatlar samaradorligini oshirishga, sport formasini egallashga, shuningdek, psixik tayyorgarlikning takomillashtirishga yordam beradi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi – bu kuch-quvvatni, tezkorlikni va boshqa jismoniy sifatlarni bir-biri bilan o'zaro aloqada va yaxlit holda maksimal darajada rivojlantirishdan iborat. Ushbu vazifani hal etmoq uchun maxsus tayyorgarlik mashqlardan foydalaniladi. Ushbu mashqlar asosan katta zo'riqish bilan, harakatlarni muvofiqlashtirish bilan bog'liq bo'lgan mashqlardan tashkil topgan bo'lib, ular ayni bir vaqtda harakat sur'ati va ritmini ham tartibga soladi. Texnik-taktik xarakterdagi mashqlar harakatli sport o'yinlari bunday vazifani bajarish uchun ko'proq darajada muvofiq keladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik va mahsus jismoniy tayyorgarlik o'rtasidagi chegara ancha shartli bo'lib, ularning organizmga ta'sir ko'rsatish samarasi ko'p jihatdan foydalanilayotgan mashqdan ko'ra qo'llanilayotgan metodga bog'liq bo'ladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik shug'ullanuvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligiga asoslanadi. Basketbolchi oldiga qo'ygan vazifani bajarish uchun umumiy rivojlanish bo'yicha muayyan bir darajani qo'lga kiritganidan keyingina kiritish mumkin. Bu gap bir yillik tayyorgarlik sikliga ham, ko'p yillik tayyorgarlikning ayrim bosqichlariga birdek ta'luqlidir.

Hozirgi zamon basketbol o'yinida organimzning ish qobiliyati yuqorida darajada bo'lishi yoxud muskul faoliyatining turli rejimlarida namoyon etgan vaqtda maxsus chidamlilik sifatlarining mavjudligi tobora ko'proq ahamiyat kasb etmoqda. Shu bilan birga basketbol sportchidan yana boshqa bir qator sifatlar rivojlangan bo'lishini talab qiladi. Bu sifatlar – tezlik, chidamlilik, to'satdan katta kuch-quvvat ishlatish, chaqqonlik va epchillik singari jismoniy sifatlardan iborat bo'lib, trenirovka vositalari tanlash vaqtida buni etarli darajada hisobga olish lozim.

Maxsus chidamlilik – bu asosan energiya (aerob-anaerob energiyalari) ta'minotining aralash xarakteri bilan vujudga keltiriladigan jismoniy sifaddir. Ushbu sifadni takomillashtirish ancha uzoq vaqt – katta va o'ta intensivlik bilan o'zgarib turadigan xarakterdagi mashqlarni to 150 daqiqaga qadar bajarilishini talab qiladi. Yurish va yugurish qiyin bo'lgan notekis joylar bo'ylab kross yo'li bilan yugurgan vaqtda, tezlikni o'zgartirib goh sekin, goh tez yugurish usuli bilan mashq qilganda, turli o'yinlar o'tkazilgan vaqtda mana shunday juda katta intensivlik bilan tashkil etilgan rejimlarda ishlashga to'g'ri keladi.

Anaerobik chidamlilik darajasining yuksalishiga maksimal quvvat bilan bajariladigan mashqlar yordamida – masalan, tog' va tepaliklar tomon yugurish iloji boricha, og'irroq yuk ko'tarib turib, startga chiqish va tezlikni oshirib ko'rish, ko'p marta sakrab-sakrab yugurish mashqlari yordamida erishishi mumkin.

Maxsus tezkorlik. Basketbol uyinida sport harakatlarining muvaffaqiyati oddiy va murakkab harakat reaksiyalarining tez bajarilishi bilan, bir joydan ikkinchi joyga o'tish tezligi bilan harakat modeli vaziyatini tashqi ko'rinishini tasavvur qilgan holda, unga reaksiya ko'rsatish tezligi bilan bog'liq bo'lgan yakka harakatlar orqali belgilanadi.

Tezkorlikning rivojlantirilishi harakatlarni markazlashtirib boshqarish tezligini oshirishni hamda tegishli ijro mexanizmlarini funksional tartibda takomillashtirilishini talab qiladi.

Maxsus kuch tayyorgarligi. Ish (harakat) sarflash kattaligi bevosita namoyon bo'ladigan kuch qobiliyati insonning psixik sifatlari safarbar etilishi bilan, motor tizimi, muskul-mushaklar va boshqa fiziologik tizimlar funksiyasi bilan bog'liq bo'lgan organizmning yaxlit reaksiyasi orqali ta'minlanadi. Kattagina og'irlikdagi buyumlarni ko'tarib, kuch tayyorgarligi mashqlari bo'yicha mashg'ulot (trenirovka)lar va shu maqsadda o'sha mashqlarning uncha ko'p bo'lmagan miqdorda qayta-qayta (takroran) bajarilishi organizmdagi tezkorlikni ta'minlovchi bir qancha muskul tolalarini ishga safarbar qiladi. Ayni bir vaqtda uncha og'ir bo'lmagan buyumlarni ko'tarib bajariladigan mashqlar va bu mashqlarning ko'p miqdorda takrorlanishi muskul faoliyatini faollashtiradi.

Portlovchi kuch – bu to'satdan paydo bo'ladigan kuch bo'lib, u sport faoliyati sharoitida, muskullar izometrik va dinamik rejimda ishlagan vaqtlarda namoyon bo'ladi. Bunda tashqi kuchlar ta'sirini, kattaligi jihatdan turlicha bo'lgan to'siqlarni yengib o'tilayotgan sharoitlarda portlash kuchi, ayniqsa, yaqqol namoyon bo'ladi. Portlash kuchining namoyon bo'lishi ko'p jihatdan muskullarning muayyan mashqni bajarish oldidagi holatiga bog'liq bo'ladi.

Tezlik kuchi – bu tashqi qarshilik uncha katta bo'lmagan to'siqlarni tez harakat qilib engib o'tish sharoitida namoyon bo'ladi hamda maksimal kuch orqali tezlik kuchi ta'minlanadi. Xuddi ana shu maksimal kuch muskullarning start kuchini va tobora tezlashib boradigan kuchini belgilab beradi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning vositalari va usullari. Bajariladigan mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hisoblanadi. Bu mashqlar, birinchidan, organizmning ish rejimi bo'yicha musobaqa mashqlariga muvofiq keladi, ikkinchidan, organizmga mashqlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi, organizmda ilgari mavjud bo'lgan funksional imkoniyatlarni oshiradi, uchunchidan, texnik-taktik mahoratni takomillashtirish uchun zarur energiya bazasini ta'minlaydi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini tanlash vaqtida amaliy jihatdan

dinamik muvofiqlik prinsipiga amal qilish lozim. Bunday vositalar musobaqa mashqlariga o'xshagan bo'lishi hamda quyidagi mezonlarga: muskullar guruhiga ya'ni mazkur mashqda qatnashadigan va ishga solinadigan mushaklar guruhiga, xarakter amplitudasi va yo'nalishiga, harakat tezligiga muvofiq kelmog'i kerak. Mana shunday ba'zi bir mezonlardan kelib chiqqan holda, dastlabki holat qanday bo'lishi, tashqi qarshilik kattaligi va boshqa omillar belgilab olinadi.

Ushbu vositalarni takrorlash usuli mashqlarni harakat xarakteristikasining sifat jihatdan u yoki bu darajadan u yoki bu darajada yuqoriroq tarzda bajarilishini nazarda tutadi. Shuning uchun mashqlarni takrorlashning umumiy soni charchoq holati ortib borishi munosabati bilan sezilarli harakat samaradorligi, sezilarli darajada susaygan va pasaygan paytdan boshlab cheklab - chegaralab to'xtatiladi. Mashqlarni takrorlash vaqtlari o'rtasidagi dam olish pauzalari organizmning ish qobiliyatini tiklab olish uchun yetarli bo'lmog'i kerak. Bunday ish qobiliyati rejalashtirilgan mashqning sifatli tarzda bajara oladigan darajada optimal holga keltirmog'i kerak. Sportchining tayyorgarlik tizimida takrorlash usuli, odatda, shug'ullanuvchilar organizmiga mashqlashtiruvchi ta'sir ko'rsatadigan yo'nalishni amalga oshiradi va bu yo'nalish sportchining funksional imkoniyatlarining mavjud darajasini ancha oshiradi.

Davra usuli – bu interval usulining bir varianti hisoblanadi. U interval usulidan turli mashqlantiruvchi yo'nalishdagi mashqlardan foydalanish va muskullar ishining kamroq intensivligi hisobiga sportchi organizmiga nisbatan ko'proq va har tomonlama ta'sir ko'rsatishi bilan farq qiladi.

Qo'shma usul – maxsus jismoniy tayyorgarlik, sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini bir butun-yaxlit holda qo'llash to'g'risidagi metodik g'oyani anglatadi. Bu g'oya shunday vosita va usullarni amalga oshirishni nazarda tutadiki, ular orqali maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari bilan sport texnikasi elementlarini takomillashtirish vazifasi bir vaqtda bajarilishi ta'minlanadi. Bunda maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari ularning dinamik jihatdan muvofiq kelishi tamoyili asosida tanlab olinadi.

Musobaqalashuv faoliyatini modellashtirish usuli organizmning mashg'ulot

vaqtida uning yillik siklining muayyan bosqichlarida musobaqalar uchun xarakterli bo'lgan xususiyatlarga maksimal darajada yaqinlashtirish hisobiga organizm ish rejimini intensivlashtirilishini nazarda tutadi. Ushbu usulning mohiyati musobaqalashuv mashqlarini yaxlit holda va yuksak darajada, lekin o'zlashtirilgan sport intensivligi darajasida hamda musobaqaning shartlari va qoidalarini hisobga olgan holda bajarilishi ifoda etadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning nazorat usuli maxsus harakat rejimida bajarilgan mashqlarning ushbu rejimiga nisbatan sportchi organizmi qay darajada tayyor ekanligiga baho berish davriga, maxsus mashqlarning jadal (intensiv) mashqlantiruvchi ta'siriga baho berish tadbirlarini qo'shib bajarilishini nazarda tutadi. Nazorat usulida yaxlit mashqlar, ularning soddalashtirilgan variantlari yoki harakat tuzilishi jihatdan va energiya bilan ta'minlanish rejimiga ko'ra o'sha yaxlit mashqlarga yaqin turadigan mashqlar bajariladi.

Faqat natijalarga qarab baho beriladigan mashhur ish amaliyotidan farqli ravishda, nazorat usuliga oid mashq va mashg'ulotlar jarayonida sportchi organizmida sodir bo'ladigan eng muhim funksional sifat o'zgarishlarning butun bir majmuasini qayd etib borishni nazarda tutadi.

Tayanch tushunchalar

Jismoniy tayyorgarlik, sifatlar, ko'nikma, malaka, yuklama, mashqlar, mohorat, UJT, kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik, chaqqonlik, egiluvchanlik, MJT, sport formasi, maxsus chidamlilik, maxsus tezkorlik, maxsus kuch, maxsus harakat.

Nazorat savollari

1. Jismoniy tayyorgarlik?
2. Umumiy jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari?
3. Jismoniy sifatlar?
4. Jismoniy sifatlarining o'zaro bog'liqligi?
5. Umumiy jismoniy tayyorgarlikda mashqlarni tanlash?
6. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari?
7. UJT va MJTning o'zaro bog'liqligi?

8. Maxsus jismoniy sifatlar?

9. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning vositalari va usullari?

10. Muayyan bosqichlarda musobaqalar?

Foydalanilgan va tavsiya etilgan adabiyotlar.

1. Губа В. П. Теория и методика спортивных игр. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.

2. Донченко П.И. Баскетбол. Модель программы самостоятельной (индивидуальной) подготовки по баскетболу в группах спортивного совершенствования в вузе. // Учебно-методическое пособие. – Тошкент. 2012. – 30 с.

3. Железняк Ю.Д. Совершенствование спортивного мастерства: // Учеб. для студ. Высш. Учеб. заведений. – М.: Академия, 2004. – 400 с.

4. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (basketbol). – Toshkent. "Tafakkur-bo'stoni", 2018. – 304 b.

5. Pulatov A.A., G'aniyeva F.V., Miradilov B.M., Xasanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent. "Sano-standart", 2017. – 348 b.

6. Расулов О.Т. Баскетбол. // Олий ўқув юртлири учун дарслик. – Тошкент. 1998.

7. Рахимов В.Ш. Повышение спортивного мастерства (Баскетбол). Учебное пособие. – Тошкент. "Yosh avlod matbaa", 2021. – 224 с.

8. Соколова Н.Д., Ганиева Ф.В., Исматуллаев Х.А. Баскетбол. // Маърузалар тўплами. – Тошкент. 2001.

9. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под. ред. Л.Р. Айрапетьянц. – Тошкент. Илм Зиё, 2012. – 277 с.

10. Холмирзаев Э. Спорт ўйинлари ва ўқитиш методикаси. – Тошкент. DIZAYN-PRESS, 2011. – 244 б.

11. Usmanxodjayev T.S. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – Toshkent. Cho'lpon nomidagi NMIU, 2018. – 272 b.

3-BOB. BASKETBOL BO'YICHA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH

3.1. Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish

Musobaqalar o'quv mashg'ulot (trenirovka) ishining davomi hisoblanadi. Ular sportchi bilan murabbiyni sermashaqqat ishiga yakun yasaydi. Musobaqalar qatnashchilarini har xil tayyorgarligi darajasini aniqlashga yordam beradi, texnik va taktik takomillashishni rag'batlantiradi. Musobaqalarda qatnashish jarayonida o'yinchilarda intizomlik, hamjihatlik, o'zining manfaatlarini jamoa manfaatlariga bo'ysundirish va o'zining ustidan boshqara bilishni, g'alaba qozonishda tirishqoqlik va kuchli irodani, jamoa oldidaga ma'suliyat hislarini tarbiyalaydi.

Basketbol bo'yicha musobaqalar faqat jamoaviy bo'lishi mumkin. Tashkiliy shakl bo'yicha rasmiy (asosiy) va o'rtoqlik (ko'makchi) musobaqalarga bo'linadi.

Rasmiy musobaqalarga aloqador deb olimpiya o'yinlari, jahon birinchiliklari, yevropa, osiyo, o'zbekiston birinchiliklari va h.k. musobaqalar hisoblanadi. Kubok uchun musobaqalar ularda maksimal son jamoalarni qatnashishini ta'minlash uchun va qatnashuvchilarning soniga qaramasdan, g'olibni tez va qisqa vaqt ichida aniqlash uchun o'tkaziladi.

O'rtoqlik uchrashuvlari deb jamoalar tayyorgarlikni har xil davrida o'zaro kelishib o'tkaziladigan musobaqaga aytiladi (ular ba'zan asosiy musobaqalardan oldin o'tkaziladi). Hozirgi vaqtda ayrim shaharlarda va halqaro o'rtoqlik uchrashuvlar an'naga aylanib qolgan. Ular sport o'yinlarini, jumladan basketbolni omma orasida targ'ib qilishga yordam beradi, turli xil xalqlar orasida do'stona munosabatni rivojlantiradi va mustahkamlaydi.

Musobaqalar

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| - rasmiy (asosiy): | -o'rtoqlik (yordamchi): |
| - olimpiya o'yinlari | - klassifikatsiyali yoki |
| - jahon chempionatlari | saralash turnirlari |
| - ovropo chempionatlari | - match uchrashuvlar |
| - ovropo kuboklari | - nazorat uchrashuvlar |
| - osiyo chempionatlari | - ko'rgazmali uchrashuvlar |

- markaziy osiyo o‘yinlari
- ommaviy-tashviqiy
- o‘zbekiston spartakiadasi
- tenglashtiruvchi yoki blis-turnirlar
- o‘zbekiston birinchiligi
- o‘zbekiston kubogi
- viloyat. shahar, tuman birinchiligi

3.2. Musobaqa o‘tkazish usullari

Basketbol bo‘yicha musobaqalar o‘tkazishni uch usuli qo‘llaniladi: aylanma, chiqib ketish va aralash usuli.

Musobaqa o‘tkazishni u yoki bu usulini qo‘llash musobaqalarning vazifasi, sport inshootlari holati, qatnashchilarni tayyorgarlik darajasi, moddiy vositalar, o‘tkazish muddati va hokazolarga bog‘liq bo‘ladi.

Aylanma usul. Mazkur usul bilan musobaqa o‘tkazish tamoyili shundan iboratki, bunda har bir jamoa bir-biri bilan bir martadan (1 krug) yoki bir necha marta (2 va undan ko‘p krug) uchrashadilar. Aylanma usul faqat musobaqa g‘olibini oqilona aniqlab qolmay, balki barcha qatnashuvchi jamoalarning sport - texnik tayyorgarligiga munosib egallangan o‘rnini aniqlab beradi. Aylanma usulning asosiy kamchiligi – musobaqa o‘tkazish uchun ko‘p vaqt talab qilinadi. Aylanma usul bo‘yicha musobaqalar yakka uchrashuvlar, turlar va turnirlar sifatida o‘tkaziladi. Yakka uchrashuvlar sifatida o‘tkaziladigan uchrashuvlarni har bir jamoa maydonida bittadan o‘yin rejalashtirib, ular oralig‘ida bir necha kun dam olish uchun ajratiladi. Odatda, o‘yin o‘z maydonida va raqib maydonida o‘tkaziladi. Bunday uchrashuvlar qatnashchilarni o‘qishdan yoki ishdan ozod qilinishini talab etmaydi.

Tur sifatida o‘tkaziladigan musobaqalar umumiy musobaqaning bir qismi hisoblanadi. Jamoalar guruhlariga bo‘linadi va bir necha kun ichida dam olmasdan, bir joyda musobaqa o‘tkazadi. Musobaqa ikki va undan ko‘p turdan iborat bo‘lishi mumkin. Musobaqani bunday usulda o‘tkazilishi qatnashuvchi jamoalar hududiy tarqoq bo‘lganida maqsadga muvoffiq bo‘ladi. Buning kamchilik tomoni shundan iboratki, jamoalar o‘z maydonida va o‘z shahrida chiqish imkoniyatlaridan mahrum bo‘lishidir.

Turnir o'z mazmuni bilan bir joyda bir necha kun davomida o'tkaziladigan musobaqani ifodalaydi; jadval o'yinlar dam olish kunidan tashqari, har kuni o'tkaziladi. O'yinlar jadvalini bir necha usulda tuzsa bo'ladi, buning uchun quyidagilarni nazarda tutish kerak:

- musobaqada qatnashish uchun topshirilgan talabnomalarga ko'ra jamoalar sonini aniqlash;
- o'yinlar jadvalini belgilash;
- jamoalar orasida qur'a tashlash.

Aylanma usul bilan o'tkaziladigan musobaqalar natijasi shaxmat jadvali o'xshash qayd qilinadi.

Jamoalar orasida qur'a tashlash. Qur'a tashlashni asosiy maqsadi – o'yinlar kalendarini har xil sxemalardan foydalanib tuzish imkonini tug'dirish uchun jamoalarga ma'lum raqamlarni berkitib qo'yish (berish). Tarqatishni ikki usuli qo'llaniladi: qur'a tashlash orqali yoki «ilonsimon» usulida.

Tarqatish uchun, odatda, jamoalarning avvalgi yoki dastlabki musobaqalarga ko'rsatgan natijalari asos bo'ladi. Lekin boshqa tamoyillar ham bunga asos bo'lishi mumkin. Bu musobaqa haqidagi nizomda ko'rsatilgan bo'lishi kerak.

Musobaqalarni turlar shaklida o'tkazilishida o'yinlar jadvalini tuzish chizmasi (XBF-FIBA tomonidan qo'llanilgan).

3-4 jamoa uchun:

1-kun: (1 - 4)	2-kun: 1 - 3	3-kun: 1 - 2
2-3	(4-2)	(3-4)

5-6 jamoa uchun:

1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun
(1-6)	1-5	1-4	1-3	1-2
2-5	(6-4)	5-3	4-2	(3-6)
3-4	2-3	(6-2)	(5-6)	4-5

7-8 jamoa uchun:

1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun	6-kun	7-kun
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

(1-8)	1-7	1-6	1-5	1-4	1-3	1-2
2-7	(8-6)	7-5	6-4	5-3	4-2	(3-8)
3-6	2-5	(8-4)	7-3	6-2	(5-8)	4-7
4-5	3-4	2-3	(8-2)	(7-8)	6-7	5-6

9-10 jamoa uchun

1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun
(1-10)	1-9	1-8	1-7	1-6
2-9	(10-8)	9-7	8-6	7-5
3-8	2-7	(10-6)	9-5	8-4
4-7	3-6	2-5	(10-4)	9-3
5-6	4-5	3-4	2-3	(10-2)

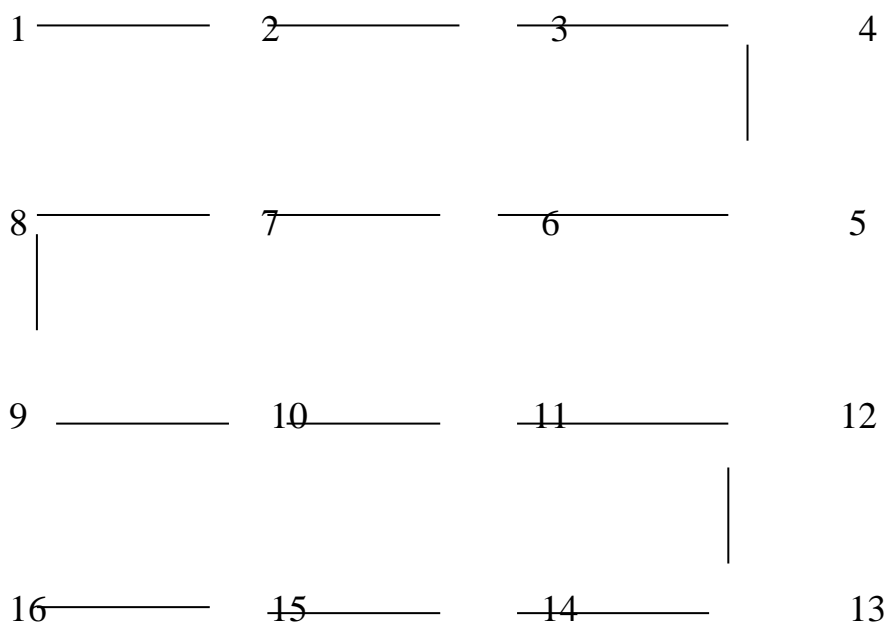
6-kun	7-kun	8-kun	9-kun
1-5	1-4	1-3	1-2
6-4	5-3	4-2	(3-10)
7-3	6-2	(5-10)	4-9
8-2	(7-10)	6-9	5-8
(9-10)	8-9	7-8	6-7

11-12 jamoa uchun

1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun	6-kun
(1-12)	1-11	1-10	1-9	1-8	1-7
2-11	(12-10)	11-9	10-8	9-7	8-6
3-10	2-9	(12-8)	11-7	10-6	9-5
4-9	3-8	2-7	(12-6)	11-5	10-4
5-8	4-7	3-6	2-5	(12-4)	11-3
6-7	5-6	4-5	3-4	2-3	(12-2)
7-kun	8-kun	9-kun	10-kun	11-kun	
1-6	1-5	1-4	1-3	1-2	
7-5	6-4	5-3	4-2	(3-12)	
8-4	7-3	6-2	(5-12)	4-11	

9-3	8-2	(7-12)	6-11	5-10
10-2	(9-12)	8-11	7-10	6-9
(11-12)	10-11	9-10	8-9	7-8

«Ilonsimon» usuli bilan tarqatilganda jamoalarga ularni oldingi musobaqalarda egallagan o‘rinlariga muvofiq raqamlar berkitiladi. Keyin bu jamoalar ularga berkitilgan raqamlarga ko‘ra ilonsimon taqsimlanadi. Quyidagi 16 jamoani ilonsimon 4 guruhlariga taqsimlanishi ko‘rsatiladi:



Chiqib ketish usul bo‘yicha musobaqalar o‘tkazish. Bu usul bo‘yicha musobaqalar o‘tkazilganda uchrashuvda yutqazgan jamoa keyingi uchrashuvlarda qatnashmaydi. Natijada musobaqa oxirida biror marta ham yutqazmagan jamoa qoladi. Ana shu jamoa g‘olib hisoblanadi. Oxirgi (final) uchrashuvda g‘olib jamoaga yutqazgan jamoa ikkinchi hisoblanadi. Chiqib ketish usuli bir qator kamchiliklarga ham ega.

Bu usul barcha jamoalarning haqiqiy o‘rinlarini aniqlash imkonini bermaydi va shu usul qo‘llanilganda aksariyat jamoalar juda kam uchrashuvlarda qatnashadi. Birorta kuchli jamoa birinchi kunning o‘zida mag‘lubiyatga uchrab, musobaqalardan chiqib ketishi mumkin.

Chiqib ketish usuli bo‘yicha o‘tkazilgan musobaqalarda hamma uchrashuvlar biror jamoaning g‘alabasi bilan tugallanishi lozim.

Bu usul 2 shakldan iborat:

- bir marta mag'lubiyatga uchragandan keyin chiqib ketish;
- ikki marta mag'lubiyatga uchragandan keyin chiqib ketish.

Jamoalarning soni juft bo'lganda yuqoridan va pastdan bab-baravar sondagi jamoalar birinchi tur o'yinlaridan ozod qilinadi.

Jamoalarning soni toq bo'lgan paytlarda birinchi tur o'yinlarida jadvalning pastidan yuqoriga nisbatan bir jamoa ortiq ozod qilinadi.

Kuchli jamoalar birinchi turning o'zida mag'lubiyatga uchrab, chiqib ketishlarning oldini olish uchun ularni jadvalga tarqatib chiqish mumkin.

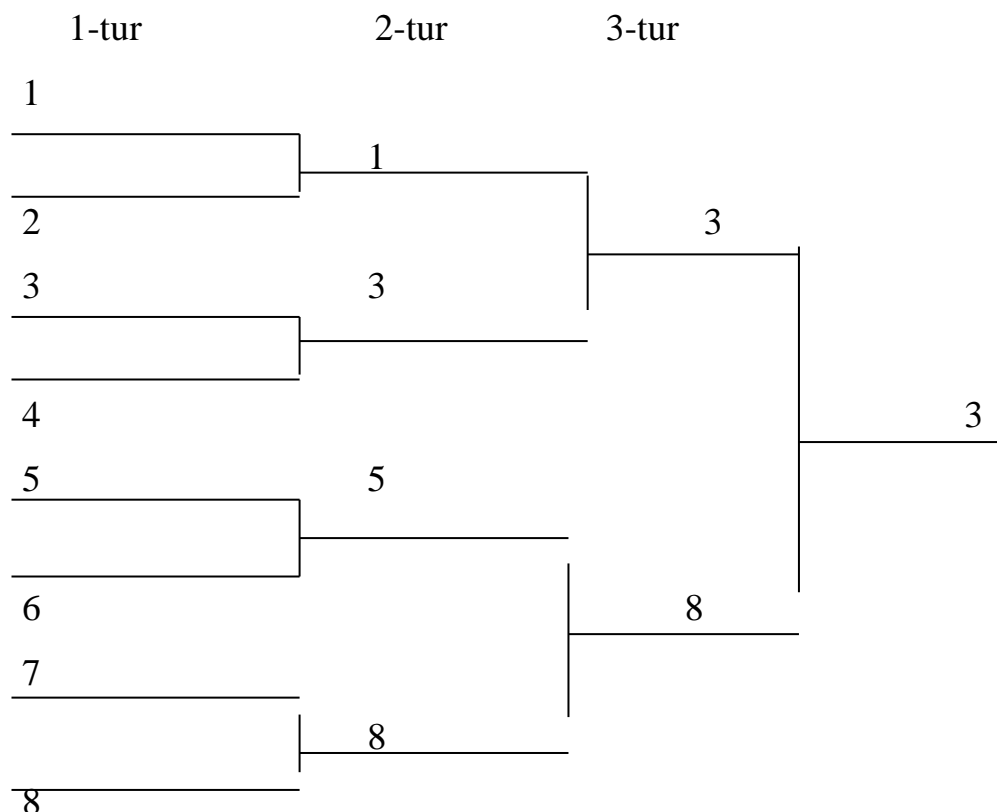
Sakkiz jamoa uchun bir mag'lubiyatdan keyin chiqib ketish usulida o'yin jadvali quyidagicha tuziladi:

Birinchi turdan boshlab qatnashadigan jamoalar sonini aniqlash uchun quyidagi formuladan foydalaniladi: $(a-2n) \times 2^q$

bu erda a – qatnashayotgan jamoalar soni, $2n$ – qatnashayotgan jamoalar soniga yaqin 2 ning karrasiga teng jamoalar soni:

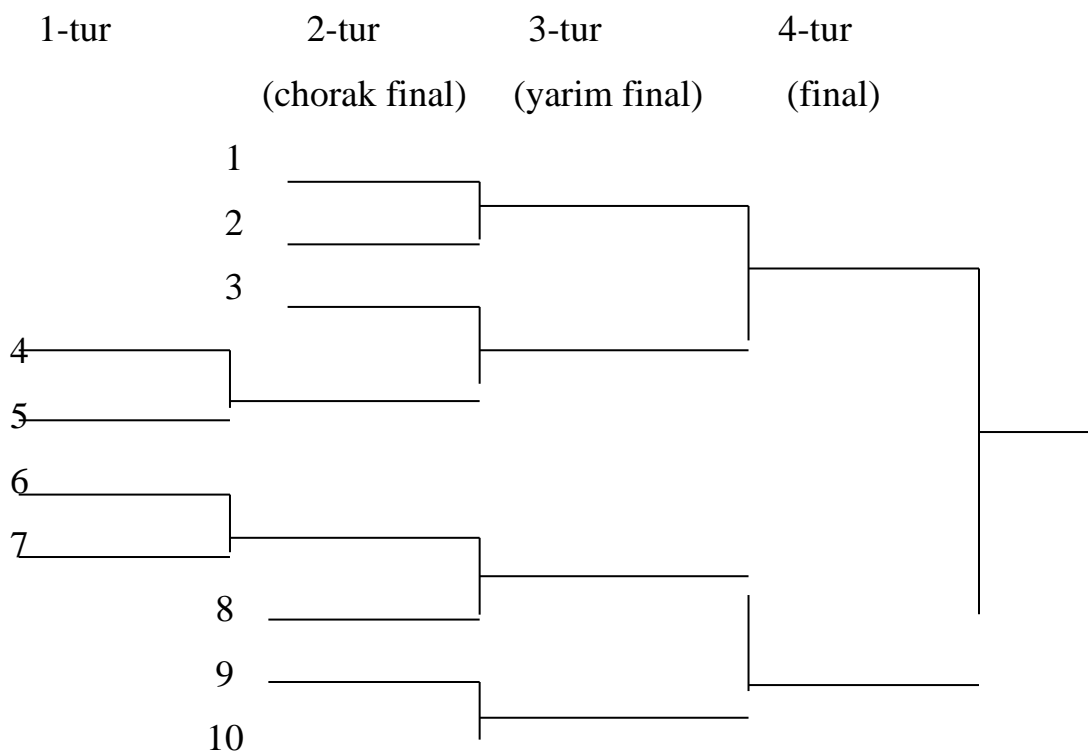
Masalan, qatnashayotgan jamoalarning soni – 10 ga teng, karraga oshirilgan eng yaqin son 2 kub q , demak, – 8

Formulani yechamiz: $(10-2^3) \times 2^q = (10-8) \times 2^q = 2 \times 2^q$



Jamoalar soni 10ga teng bo'lsa, ustuni ikkala tomonidan uchtadan jamoa ajratib qo'yiladi, o'rtadagi to'rtta jamoa esa birinchi tur o'yinlarini boshlaydi.

10 ta jamoa uchun jadval.



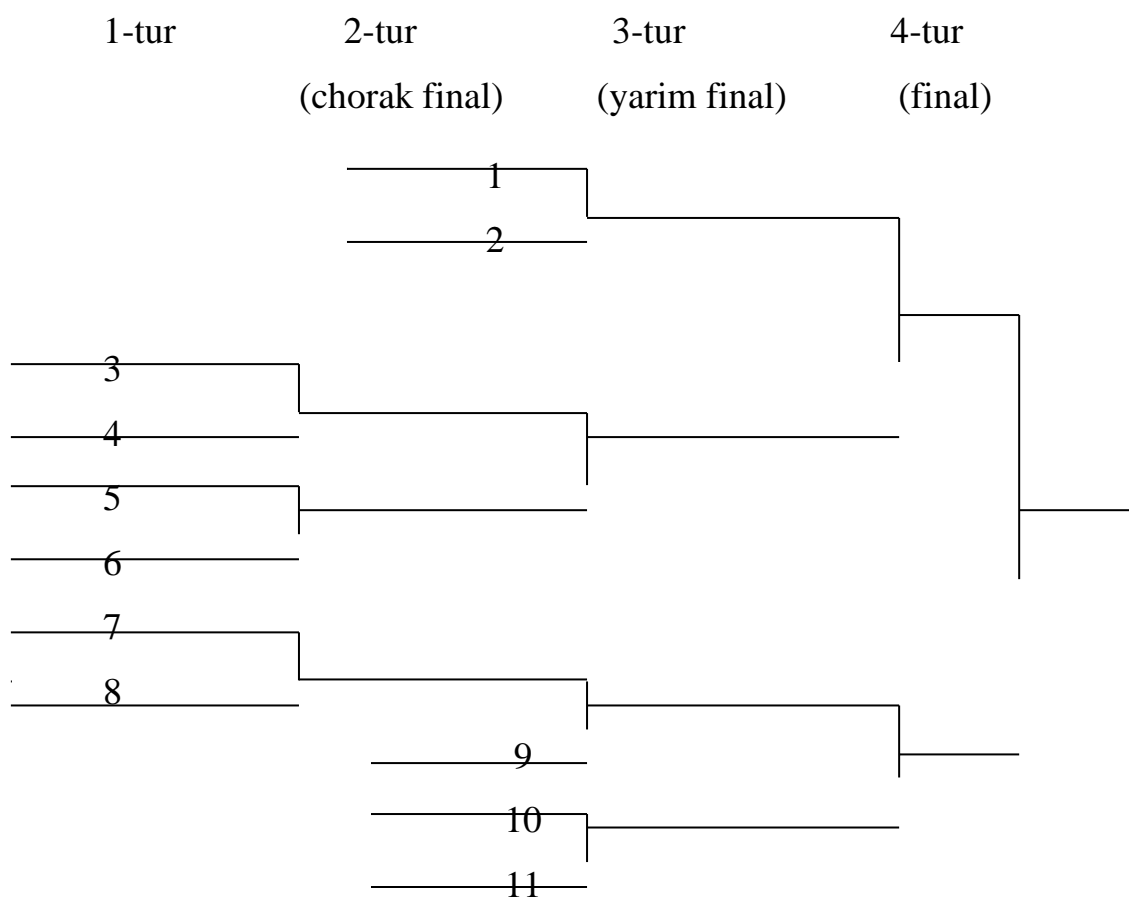
Jamoalar soni toq bo'lsa, birinchi turda jadvalning tagidan bir son ortiq jamoa o'yinlardan ozod qilinadi.

Masalan, 11 jamoa qatnashadi.

Unda:

$$(a - 2n) \times 2 \text{ q } (11 - 23) \times 2 \text{ q } (11 - 8) \times 2 \text{ q } 3 \times 2 \text{ q } 6$$

Demak, jadval o'rtasidan 6 ta jamoa 1- tur musobaqalarini boshlaydi, ikkkita yuqoridagi va uchta pastdagi raqamlarga ega 5ta jamoa esa musobaqalarni ikkinchi turdan boshlab davom ettiradi.



Tasodifni yoki ikki kuchli jamoalarni 1 - turda uchrab qolishini bartaraf qilish maqsadida kuchli jamoalarni tarqatish usulidan foydalanishadi. Kuchli jamoalarni tarqatish maqsadida, ularga ma'lum raqamlar ajratiladi va ular orasida alohida qur'a tashlanadi.

Aralash usul. Musobaqalar aralash usuli bo'yicha o'tkazilganda uchrashuvlarning bir qismi chiqib ketish, ikkinchi qismi esa aylanma usulida o'tkaziladi. Bu usul musobaqalarda qatnashayotgan jamolarning soni ko'p hamda ular bir – birlaridan hududiy jihatdan uzoqda joylashganlarida qo'llaniladi. Bunda hamma jamoalar ma'lum bir hududlarga yoki guruhlariga bo'linadi. Musobaqalar hududlarda va guruhlarda chiqib ketish usuli bo'icha o'tkazilsa, final musobaqalari esa aylanma usul bo'icha o'tkazilishi mumkin va aksincha, agar musobaqalar hududlarda va guruhlarda aylanma usulida o'tkazilsa, final musobaqalari chiqib ketish usuli bo'icha o'tkazilishi mumkin.

Musobaqa o'tkazish usullarida musobaqa jadvalining har bir juftidan birinchi bo'lib yozilgan jamoa mezbon, ikkinchi bo'lib yozilgan jamoa mehmon hisoblanadi.

Ma'lumki, o'tkaziladigan musobaqalarda uchrashayotgan jamoa a'zolarining sport kiyimlari boshqa-boshqa rangda bo'lganligi ma'qul. Shuning uchun zarur bo'lgan paytda mezbonlar kiyimlarini almashtirishlari kerak. Mezbonlar uchrashuv boshlanishidan avval mehmonlarga maydonchani tanlashga imkoniyat berishlari lozim.

Musobaqa to'g'risida Nizom

Tasdiqlangan sport musobaqalarining jadvali asosida har bir musobaqa uchun alohida «Nizom» tuziladi. Barcha musobaqalarni o'tkazish «Nizom» ishlab chiqishdan boshlanadi va bu «Nizom» musobaqa o'tkazishda asosiy hujjat bo'lib hisoblanadi.

Musobaqa «Nizom»i jismoniy tarbiya jamoasining o'quv-mashg'ulot (trenirovka) va sport ishlariga katta ta'sir ko'rsatadi. «Nizom»ni oldindan aniq bilish o'quv- mashg'ulot ishlarini to'g'ri rejalashtirishga yordam beradi. «Nizom» musobaqada qatnashadigan barcha tashkilotlarga va jamoalarga oldindan talab darajasida yuboriladi.

Musobaqani o'tkazayotgan tashkilot «Nizom» tuzishda unga qo'yilgan barcha talablarni hisobga olgan holda quyidagilarni batafsil ko'rsatishi lozim:

1. Maqsadi va vazifasi. Musobaqaning maqsadi (o'quv ishini yakunini yasash, kuchli jamoalarni aniqlash, basketbolni ommalashtirish va h.k.) musobaqaning ko'lamiga va turiga bog'liq bo'ladi.

2. O'tkazish joyi va vaqti. Musobaqa o'tkaziladigan shahar (inshoot) ko'rsatiladi va kunlari belgilanadi.

3. Musobaqani boshqarish. Musobaqani tashkil quluvchilar va rahbarlar hamda hakamlar va ularni tasdiqlovchi tashkilot ko'rsatiladi.

4. Musobaqa qatnashuvchilari. Musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni va nomi ko'rsatiladi; talabnomaga kiritiladigan qatnashuvchilarning eng ko'p soni, yoshi va ularning malakasi belgilanadi.

5. Musobaqani o'tkazish shartlari. Musobaqalar qaysi usul (aylanma, chiqib ketish, aralash) bo'yicha o'tkazilishi batafsil ko'rsatiladi. Qur'a tashlash vaqti, joyi va uning asosiy shartlari ma'lum qilinadi. Musobaqa natijalarini aniqlash tartiblari

belgilanadi (ochkolar soni bir xil, durang, o'yinga kelmaslik va boshqa hollar).

6. Noroziliklarni taqdim etish shartlari va ularni ko'rib chiqish tartibi.

7. Tashkilotlarni, jamoalarni, qatnashchilarni va murabbiylarni mukofotlash. Tashkilotlar, jamoalar, qatnashchilar va murabbiylar qaysi o'rin uchun nima bilan mukofotlanishlari ko'rsatib beriladi.

8. Jamoalarni qabul qilib olish. Mablag' ajratuvchi tashkilot kelish va ketish muddatlari, joylashtirish va ovqatlantirish sharoitlari ko'rsatiladi.

9. Talabnomani taqdim etish turlari va vaqtini, jamoalar va qatnashchilarni rasmiylashtirish tartibi hamda zarur bo'lgan qo'shimcha hujjatlar (pasport, toifa bileti va boshqalar) ko'rsatilishi kerak.

10. Maxsus shartlar: jamoalar tarkibida baland bo'yli o'yinchilarning mavjudligi, himoyaning maxsus (yakka) tizimini qo'llashni talab qilish, musobaqada qatnashish uchun nazorat mezonlarini topshirish shartli qo'yilishi va h.k. Musobaqaga qatnashish uchun ruxsat berish masalasi nizomga muvofiq mandat komissiyasi tomonidan ko'rib chiqiladi. Musobaqaga ruxsat berish javobgarligini o'z zimmasiga bosh hakam, musobaqaning bosh shifokori va mandat komissiyasi vakili oladilar.

Tayanch tushunchalar

Musobaqalar, turlar, rasmiy, o'rtoqlik, usullar, aylanma, chiqib ketish, aralash, qur'a tashlash, musobaqalar, tashkil qilish, o'tkazish, o'yinlar jadvali, ilonsimon, musobaqa, natija, baholash, nizom, talabnoma, usul, jamoalar soni, maxsus shartlar, jamoalar, qatnashchilar, mandat komissiyasi, bosh hakam, hakam, nazorat mezonlari.

Nazorat savollari

1. Musobaqa o'tkazish turlari?
2. Aylanma usulda musobaqa o'tkazish?
3. Chiqib ketish usulida musobaqa o'tkazish?
4. Aralash usulida musobaqa o'tkazish?
5. Jamoalar o'rtasida qur'a tashlash?

6. Musobaqa jadvalini tuzish?
7. Musobaqaga tayyorgarlik ko‘rish va o‘tkazish?
8. Musobaqa nizomini tuzish?
9. Musobaqa natijalarini aniqlash?
10. Musobaqa qatnashuvchilari?

Foydalanilgan va tavsiya etilgan adabiyotlar.

1. Железняк Ю.Д. Совершенствование спортивного мастерства: // Учеб. для студ. Высш. Учеб. заведений. – М.: Академия, 2004. – 400 с.
2. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (basketbol). – Toshkeht. ”Tafakkur-bo’stoni”, 2018. – 304 b.
3. Pulatov A.A., G’aniyeva F.V., Miradilov B.M., Xasanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent. ”Sano-standart”, 2017. – 348 b.
4. Расулов О.Т. Баскетбол. // Олий ўқув юртлари учун дарслик. – Тошкент. 1998.
5. Рахимов В.Ш. Повышение спортивного мастерства (Баскетбол). Учебное пособие. – Тошкент. ”Yosh avlod matbaa”, 2021. – 224 с.
6. Соколова Н.Д., Ганиева Ф.В., Исматуллаев Х.А. Баскетбол. // Маърузалар тўплами. – Тошкент. 2001.
7. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под. ред. Ю.Д.Железняка., Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2004. – 520 с.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под. ред. Л.Р.Айрапетьянц. –Тошкент. Илм Зиё, 2012. – 277 с.
9. Холмирзаев Э. Спорт ўйинлари ва ўқитиш методикаси. –Тошкент. DIZAYN-PRESS, 2011. – 244 б.
10. Usmanxodjayev T.S. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – Toshkent. Cho’lpon nomidagi NMIU, 2018. – 272 b.

4-BOB. BASKETBOL O‘YINIGA O‘RGATISH METODIKASI

4.1. Yoshga qarab basketbol o‘yiniga o‘rgatish uslubiyatining xususiyatlari

Bolalar va o‘smirlar guruhleri bilan ishlash xususiyatlari. Yosh basketbolchilarni tayyorlashda, avvalambor, o‘sayotgan organizmning fiziologik xususiyatlariga va tayyorlash vazifalarining ish xususiyatlariga mos kelishiga asoslanishi kerak. To‘g‘ri va o‘z vaqtida qo‘yilgan jismoniy va funksional tayyorgarlik asoslari asosiy malaka va mahoratlarni shakllantirish jarayoni bilan birgalikda kelajakda yuqori sport natijalariga erishish uchun yordam beradigan ishni olib borishga imkoniyat yaratadi.

Quyidagi vaziyatlarni hisobga olish zarur:

-yosh o‘zgarishi bilan birga, bolaning organizmi ham o‘zgaradi. Bu o‘zgarishlar nafaqat son jihatdan (gavda uzunligi, gavda ogirligi), balki sifat jihatdan ham egadirlar. Shuning uchun kattalarga qo‘yiladigan talablarni, bolaning yoshiga mutanosib ravishda yuzaki tarzda kamaytirib, bolalarga qo‘yish mumkin emas;

-bola organizmining rivojlanishi uzluksiz, ammo notekis holda bo‘ladi (kechadi). Ma'lum bir davrlarda muhim o‘zgarishlar bo‘lib o‘tadi (bo‘yning mushak massasining o‘sishi, organ va tizimlarining rivojlanishi har xil yoshga qarab bo‘lingan davrlarda sur‘at jihatdan ham, metabolik jarayonlar xarakteri jihatdan ham turlichadir). Masalan, qizlarning jinsiy yetilishi davri o‘g‘il bolalarnikiga qaraganda ancha ertadir, qizlar 11-13 yoshda bo‘y va vazn jihatidan o‘g‘il bolalardan o‘zib ketishadi, o‘g‘il bolalarda mushak kuchi 13-14 yoshda, qiz bolalarda esa 11-12 yoshda jadal ravishda o‘sadi;

-bolalarning jismoniy sifatlarning va boshqa qobiliyatlarning rivojlanish sur‘atlari ma'lum bir davrlarga to‘g‘ri keladi. Natija ma'lum bir jismoniy sifatlarni va boshqa qobiliyatlarini rivojlantirish uchun qulayroq shart-sharoitlar yaratiladi. Masalan, sezuvchanlik tezligi 15 yoshgacha rivojlanadi, yuqori tezlikning o‘sishi 13-14 yoshlarga, ayniqsa jadal ravishda bo‘lib o‘tadi. O‘g‘il bolalarda yuqoriga sakrash natijalarining eng yuqori o‘sishi 9-13 yoshda kuzatiladi, keyinchalik bu

jarayon barqarorlashadi, qizlarda esa ba'zan 15 yoshdan keyin vaqtinchalik yomonlashadi ham;

-harakatning har xil turlarida qizlarning va o'g'il bolalarning ko'rsatkichlari yoshiga qarab bo'lingan guruhlariga qarab turlicha bo'ladi. Shuning uchun yosh o'sishi natijasida vujudga keladigan shart-sharoitlarni hisobga olish kerak;

-har bir organizmning yakka tarzda rivojlantirishini yodda tutish zarur. Kalendar, pasport yoshidan tashqari, jismoniy rivojlanish jarayonini, harakatlantiruvchi imkoniyatlarini, jinsiy yetilish va h.k. tasniflaydigan biologik yoshni ham hisobga olish tavsiya etiladi. Kalendar yoshi biologik yoshga to'g'ri kelmasligi ham mumkin.

BO'SMning basketbol bo'limiga o'quvchi-yoshlarni tanlab olish.

Zamonaviy talablar darajasida yuqori sport natijalariga erishish har bir xohlovchining yoki shugullanuvchining qo'lidan kelavermaydi. Shuning uchun BO'SM da ishlashda muvaffaqiyat bir qator omillarga bog'liqdir. Eng muhim omillardan esa o'quvchilarni tanlashdir. BO'SM ga bolalar 11-12 yoshida qabul qilinadi. Keyingi yillarda o'quvchining qabul qilinishi va yuksak sport mahoratiga erishishning yosh chegaralari keskin pasayganligi tufayli BO'SM ga bolalarning 8 yoshdan qabul qiluvchi tayyorgarlik guruhlari tashkil etilmoqda. Bu guruhlarining asosiy vazifasi-shug'ullanuvchilarning salomatligini mustahkamlash va o'yinning asosiy ko'nikmalari hamda mahoratini shakllantirishdir. Basketbol mashg'ulotlariga moyiligini aniqlash imkonini beruvchi bolalar qobiliyatining rivojlanishi dinamikasini o'rganib borish muhimdir.

Basketbolda sport jihatidan yanada takomillashuvi istedadli bo'lgan bolalarni, iloji boricha, ertaroq va to'g'ri aniqlash o'quvchilar tanlashning birinchi navbatdagi muammolaridan bolib hisoblanadi.

Yosh basketbolchilarni to'g'arak (seksiya) mashg'ulotlariga tanlab olishda ularning bir qator pedagogik xususiyatlarini aniqlovchi tavsifnomalar mavjuddir:

- gavda uzunligining ko'satkichlari;
- jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi;
- texnik tayyorgarlik va harakatlarni tez o'rgatib olish qobiliyati;

- taktik fikrlash va mahoratni rivojlantiruvchi qobiliyatlar;
- ruhiy barqarorlik.

Bu qobiliyatga baho berish BO‘SM ga shugullanuvchi yoshlarni qabul qilish uchun tayyorlangan nazorat mashqlar va mezonlarga asos qilib olingan.

O‘quvchilar tanlash muvaffaqiyati oldindan, yaxshi tashkil etilgan tanlov ishlari bilan aniqlanadi. Uning asosiy mazmuni – bu BO‘SM murabbiylarining umumiy o‘rta ta’lim maktablari va ularning o‘qituvchilari bilan uchrashuvlar, o‘quvchilarni yig‘ish, umumiy o‘rta ta’lim maktablari negizida basketbolga tayyorgarlik guruhlarini tashkil etish, musobaqalar va boshqa ommaviy tadbirlarga borib turishdadir.

Basketbolga o‘quvchilarni tanlab olish ancha qiyin bo‘lganligi uchun tanlov ikki bosqichda olib boriladi.

Birinchi bosqichning maqsadi saralash tanlovining nomzodlarini aniqlash. Shuning uchun murabbiy maktabdagi jismoniy tarbiya darslariga, bayramlarga, musobaqalarga va boshqa tadbirlarda qatnashib, oldindan bir necha bolalarni ko‘rib chiqish orqali kuzatuv ishlarini amalga oshiradi.

O‘quvchilarni tanlashdagi birlamchi mezonlar quyidagilardir: sog‘ligida nuqsonlarning yo‘qligi, harakatlarning muvofiqligi, umumiy harakatchanlik, o‘yinlar faoliyatiga moyilligi.

Birlamchi ko‘rikda tanlab olingan bolalar saralash tanloviga qo‘yiladi. U jismoniy sifatlar rivojlanishning boshlang‘ich darajasi va maxsus qobiliyatlarini tavsiflovchi nazorat mashqlarning majmuasi bo‘yicha o‘tkaziladi. Bular tayyorlov guruhlarining o‘quv mashg‘ulot ishlari jarayonida murabbiyning bundan keyingi kuzatuvlari uchun boshlang‘ich ko‘rsatkichlari bo‘lib xizmat qiladi.

Ikkinchi bosqich bolalarni o‘rganishda, ularning o‘qib-o‘rganish jarayoni va rivojlanishini kuzatishga qaratilgan. Bu davrda basketbol talablariga yakka qobiliyatlarining mos kelishi tekshiriladi. Bunda bolaning o‘zini tutishi, mustaqillik va jamoachilik hislarning namoyon bo‘lishi, faolligi, dovyurakligi, maqsadga intilishi va sport-texnika ko‘nikmalarini tez o‘rganishiga bo‘lgan qobiliyati aniqlanadi.

O'quvchilarni tanlash uslubiyati bir qator testlar majmuasini o'z ichiga oladi. Ular qiziqtirayotgan omillar bo'yicha xolisona tavsifnomalar olish imkonini beradi: jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi, maxsus muvofiqlik, o'yinga qobiliyatlar, oliy asab faoliyatining xususiyatlari, ruhiy holatlari va shifokor ko'rsatmalari.

Jismoniy sifatlarga baho berish uchun nazorat mashqlar qo'llaniladi. Ular birinchi galda tezlik-kuch sifatlarining rivojlanganlik darajasi haqida bilish imkonini beradi. Ushbu sifatlarning rivojlanganlik darajasi ko'p narsani oldindan aytib berishi mumkin. Bir vaqtda maxsus muvofiqlashuvlar ham o'rganib boriladi.

Nazorat mezonlar majmuasiga quyidagilar kiradi: baland startdan 20 metr masofaga yugurish, turgan joyidan uzunlikka sakrash, sakrash balandligi, 1,5 metr masofadan to'pni tez uzatish, jarima to'pini tanlash sathini aylanib chiqish, to'p o'ynab tezlikka yugurish 40 m, baland startdan 60 va 30 m ga yugurish. O'g'il va qiz bolalarning har bir yoshi uchun alohida mezonlar ishlab chiqilgan.

O'yin qobiliyatlarini aniqlash quyidagi harakatli o'yinlarda bolalarning o'zini tuta bilishiga qarab amalga oshiriladi: «Choparlar», «Ovchilar», «To'p uchun kurash», «Tezda qalqonga». Har bir o'yinda o'yin qobiliyatlarining turli tomonlarini tavsiflovchi ko'rsatkichlar majmuasi qayd etiladi.

Tanlov jarayoni uchun tibbiy-biologik hamda shifokor nazorati ham muhim ahamiyatga egadir. Mana shu hosil qilingan ma'lumotlarni bir-biriga taqqoslab, qiyos qilinishi basketbol mashg'ulotlariga sportchi qanday darajada qodir ekanligini xolisona ravishda aniqlash imkonini beradi. Bolaning BO'SM mashg'ulotlarida muntazam ravishda qatnashishi qay darajada maqsadga muvoffiqligini belgilash uchun nazorat qilish davri ikki yilga davom etadi.

Bolaning yoshi va jinsiy xususiyatlarini hisobga olib o'g'il va qiz bolalarga texnik va taktik ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha asosiy vazifalarini soddalashtirilgan tarzda taqsimlab chiqish kerak.

4.2. Kichik yoshdagi basketbolchilar bilan ishlash uslubiyatlari

11-12 yoshlilar. Bu yoshdagi bolalarda tana a'zolari va tizimlari rivojlanishida nisbatan mo'tadillik kuzatiladi. 11-12 yoshda markaziy asab tizimi plastik ekanligi,

yurak-tomir tizimi qisqa muddatli, uzoq davom etmaydigan tezlik zo'riqishlariga chidamliligi, jismoniy sifatlarni rivojlanishi lozim darajada ekanligi tufayli bolalarda zarur ko'nikmalarini shakllantirish uchun qulay sharoit mavjud bo'ladi.

Shuni esda tutish kerakki, bu yoshda hali skelet suyaklari yetarli darajada mustahkam bo'lmaydi, paylar egiluvchan va cho'ziluvchan bo'ladi. Mushaklar nisbatan sust rivojlangan: yirik mushaklar yaxshiroq rivojlangan va mayda mushaklar kam rivojlangan bo'ladi. Bunday vaziyat hisobga olinmasa (ya'ni mashg'ulotlar noto'g'ri tashkil etilsa va mashqlar noto'g'ri tanlansa), ko'krak qafasi va umurtqa pag'onasi shaklini o'zgarishiga uchrashi, gavda tuzilishi buzilishi mumkin.

11-12 yoshdan o'pka hali yetarli darajada rivojlanmaganligi sababli nafas olish apparatining funksional imkoniyatlari nisbatan cheklangan bo'ladi. Yuklama kuchayib borgan sari tomir urishi va nafas olish ancha tezlashib ketib, yuklama pasaygan sari asta-sekinlik bilan asliga qaytadi. Bu yoshdagi bolalarning funksional imkoniyatlari nisbatan cheklangan bo'ladi.

11-12 yoshdagi basketbolchilarning mashg'ulotlarida har tamonlama jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor beriladi. Shu maqsadda xilma-xil jismoniy tarbiyaning vositalaridan foydalaniladi. Bu vositalar qanchalik ko'p bo'lsa, qo'yilgan vazifalar shunchalik muvaffaqiyatli amalga oshiriladi. Murakkabligi turlicha bo'lgan har xil ko'nikmalarining ko'p hosil qilinishi yana yangi-yangi ko'nikmalarini shakllantirish vazifasini osonlashtiradi.

Bolalarning yosh xususiyatlariga qarab vujudga keltiriladigan qulay sharoitlarining yana biri bu yoshdan egiluvchanlik-bukiluvchanlik hamda chaqqonlik-epchillik mashqlarining kuchli ta'sir qilishidir. Shuning uchun akrobatik mashqlarga e'tibor berish kerak. Bu mashqlarni uloqtirish mashqlari bilan, to'pni turli yo'nalishlar bo'ylab uzatish mashqlari bilan qo'shib bajarish samarali bo'ladi. To'siqlardan oshib o'tish mashqlari yaxshi natija beradi. Ularda har xil murakkab mashqlar qo'llash, turli anjomlardan foydalanish lozim. Shunday mashqlar tufayli harakatlar muvofiqligi yaxshilanadi, turli murakkab sharoitlarda (tayanib turilgan va tayanch bo'lmagan hollarda) o'z gavdasini boshqara olish

mahorati ortib boradi.

Kuch ko'rsatkichlari 11-12 yoshli bolalarda hali juda kichik bo'ladi. Shuning uchun, avval, boshlang'ich mashg'ulotlarga tezlik-kuch tavsifidagi mashqlar, sakrash mashqlari kiritilishi lozim. Bu mashqlar tez charchatib qo'yishini hisobga olib, bolalarga oz-ozdan mashq qildiriladi, mashqlar orasida faol dam olish maqsadida xarakatli o'yinlardan foydalaniladi.

Mashq texnikasini o'rganish vaqtida asosiy vazifa usullar tizilmasini to'g'ri o'zlashtirishdan iborat bo'ladi. Bu yoshda usullar qismlarini va ularning aniq bajarilishini talab qilib bo'lmaydi.

Har bir usul avvaliga alohida-alohida o'rganiladi. Buning uchun maxsus tarzda vujudga keltirilgan sharoitlar ishga solinadi. Mashqlar aniq o'ziga xoslik kasb etishi kerak. Buning uchun sheriklarni turli shaklda safga turg'izib, ularga bitta usulning o'zini turli holatlarda bajarish taklif qilinadi. Mashqni bajarayotgan vaqtda basketbolchidan o'z joyini, ko'rib, xotirlab, mo'ljal olish talab qilinadigan har xil qo'shimcha harakatlar ham bajariladi.

Taktik ko'nikmalarini shakllantirish vaqtida, dastlab uni hal qilish usullari ko'rsatib beriladi. Faqat oradan ancha vaqt o'tgach, o'quvchi o'ziga ko'rsatib beradigan dastlabki vazifalarni uddalay olganidan keyingina, unga taktik topshiriq tanlash, bu ishda o'z tashabbusini ko'rsatish huquqi beriladi.

4.3. O'rta yoshdagi basketbolchilar bilan ishlash uslubiyatlari

13-14 yoshlilar. Asosiy vazifa - bu yoshdagi bolalarni sport faoliyatiga jalb etish. Bo'lajak mohir basketbolchini tayyorlashning bu davri juda muhim davr bo'lib hisoblanadi.

Tayyorgarlik vazifalari:

- basketbol texnikasini, ilgari o'rganilgan mashqlarni mustahkamlash va kengaytirish hamda zamonaviy texnikani egallash;

- guruh bo'lib va butun jamoa bilan o'ynaganda o'zaro kelishib harakat qilish qoidalarini egallash, muayyan taktik tizimlar va ularning murakkab harakatlaridan foydalanish vaqtida qo'llanilgan o'zaro harakatlarga ushbu qoidalarni tatbiq etish.

- umumiy jismoniy tayyorgarlikni yanada takomillashtirib borish, aniq o'yin

faoliyatida foydalaniladigan maxsus sifat va qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar hajmini asta sekin bolalarning pedagogik xususiyatlarini hisobga olib oshirib borish;

-jamoada ehtimol tutilgan o'yin funksiyalarini belgilab olish uchun har bir basketbolchini qobiliyatini va imkoniyatini aniqlash.

O'rta yosh – bu jinsiy yetilish davridir. Bu davrda basketbolchilar gavda uzunligi tez o'sadi, mushak tizimlari kattalashadi, asab tizimi jadal ravishda rivojlanadi. Bu davr shunisi bilan muxumki, bolaning organizmi jismoniy mashqlarning tarbiyaviy ta'siriga va sog'lomlashtiruvchi ta'siriga ko'proq darajada beriluvchan bo'ladi. Organizmning rivojlanishi barcha bolalarda to'liqsimon tarzda rivojlanadi.

Bu yoshda bilim saviyasi kengayib borgan sari yangi-yangi hissiyotlar vujudga keladi. Bosh miya po'stlog'ida qo'zg'aluvchanlik hamda asab tizimi umumiy tashqi ta'sirchanlik ortib borishi psixikada inikos etadi. U beqaror bo'lib qoladi. Bu yoshdagi yigit-qizlar, ko'pincha, o'jar, sal narsaga ham xafa bo'ladigan, haddan tashqari ta'sirchan bo'lib qoladilar. Ular biroz cho'ziladigan zo'riqishlarni, uzoq davom etadigan musobaqalarni yomon ko'radigan, mashg'ulotlardan qattiq iztirob chekadigan, mashg'ulot yuklamalarining jadalligini ko'tara olmaydigan, mashqlardagi bir xillikdan zerikadigan bo'lib qoladilar. O'z kuchiga haddan tashqari ortiqcha baho berish hollari ham tez-tez kuzatiladi.

Bu yillar ichida harakat bilan bog'liq har xil funksiyalarning rivojlanishi, ayniqsa, yuksak darajaga ko'tariladi. Bu yoshdagi yigit-qizlar o'ta egiluvchanlik, bukiluvchanlik harakatlarni bajaradilar. Yangi murakkab harakat muvofiqligini, katta tezlik, aniqlik, rivojlangan mushak hissi, yaxshi mo'ljal ola bilish va yaxshi xotira talab qilinadigan murakkab harakatlarni o'rganib olishga qodir bo'ladilar.

Ayni vaqtda umumiy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish ustida olib boriladigan ishlar davom ettiriladi. Asta sekin maxsus jismoniy sifatlarni va ayniqsa, tezlik-kuch sifatlarini takomillashtirish bo'yicha bajariladigan mashqlar tobora ko'proq ahamiyat kasb eta boshlaydi.

Basketbol texnikasi ustida ish olib borayotgan vaqtda ancha usullardan

foydalaniladi. Texnika ustida ishlaganda u qo'llanayotgan sharoitni murakkablashtirishga alohida e'tibor berilishi kerak. Raqib bilan mashq qilib bir-biriga qarshi qilinayotgan harakatlar kuchayib borayotgan sharoitda o'zaro ta'sir ko'rsatib bajariladigan majmua tavsifdagi mashqlar kattagina hajmini tashkil etadi. Mashg'ulot ishida texnikani takomillashtirish va jismoniy sifatlarni o'stirishga qaratilgan mashqlarni bir-biriga qo'shib bajarish kerak.

To'p tashlash texnikasini ustida ish olib borilayotgan vaqtda asosiy e'tibor aniqlikni rivojlantirishga qaratiladi. Bolalarni to'p tashlashga, uni qo'ldan tegishli tezlik asosida chiqarish mahoratiga va to'pni nishonga tekkizishga o'rgatiladi. To'p tezligi uni tegishli yo'nalishda uchib borishi bilan qo'shib amalga oshirilishi kerak.

Bu davrda taktik tafakkur va xulq atvor malakalarini hamda mahoratini shakllantirish bo'yicha bajariladigan ishlar katta o'rin tutadi. Bunda ishni ikki va uch o'yinchi o'zaro kelishib harakat qilish yo'llari, o'yin o'tkazishning asosiy tizimlari o'rnatiladi.

O'yinga tayyorgarlik ishlari, asosan, jamoani shakllantirishga, o'yinchilarning o'yin ko'rsata olish qobiliyatini oshirishga qaratiladi. Bunda har bir o'yinchi o'z o'rmini va vazifalarini yaxshi bilib olishi kerak. Lekin bu bilan birga, har bir yigit va qiz turli joylarda o'ynay olishga o'rganishi zarur. Bu kelajakda sport sohasida ixtisoslashish uchun, taktik bilim doirasini hamda xulq-atvor ko'nikmalarini kengaytirib borish uchun sportchining yakka qobiliyatlarini to'laroq ochilishiga yordam beradi va imkoniyat yaratadi.

Basketbolchilarni mashg'ulot jarayonlarida ko'proq ikki hil yuklama qo'llaniladi: ya'ni nisbatan uzoq davom etadigan yuklamalar hamda mo'tadil jadallik bilan o'tadigan yuklamalar, mashqlar o'rtasidagi oraliqlarda dam olishga imkon beradigan yuklamalar.

15 -18 yoshdagi basketbolchilarni tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari.

15-18 yoshlilar. Bu yoshdagi basketbolchilarni tayyorlashda texnika, taktika va o'yin mahoratini to'xtovsiz takomillashtirishga intilish kerak. Buni qo'llanilayotgan usullarni ko'paytirish, ularning bajarilish sifatini yaxshilash,

o‘zaro raqobatni kuchaytirishga bo‘lgan talablarni yuksaltirish hisobiga amalga oshirish mumkin. Ushbu davrda quyidagi aniq masalalar hal etiladi:

- jismoniy tayyorgarlik vositalarini keng qo‘llash va basketbolchi uchun zarur bo‘lgan maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirish hisobiga sportchilarning harakatli tayyorgarligini ko‘paytirish;

- yangi texnikani egallash, turli usullarni erkin ravishda aralash qo‘llash, sportchining yakka xususiyatlariga texnikani moslashtirish, muayyan taktik masalalariga texnikani bo‘ysundirish hisobiga texnikani takomillashtirish;

- o‘yin funksiyalarini mustahkamlash va muayyan vazifalarini eng yaxshi bajarilishini ta‘minlovchi ko‘nikmalarini har tomonlama takomillashtirish;

- turli miqyosdagi musobaqalarda muntazam ishtirok etish yo‘li bilan o‘yin tajribasini egallash va mahoratni orttirish;

- texnikaning samaradorligini yanada oshirish va taktikani o‘zaro ta‘sirini yaxshilash.

15-18 yoshda birinchi navbatda qizlarda jinsiy yetilish davri tugaydi. Bu jarayon ro‘y berishining yakka sur‘atlari shunga olib keladiki, pasportda ko‘rastilgan yosh organizmning amaldagi imkoniyatlari bilan mos kelmaydi.

Jismoniy rivojlanishning bir qator ko‘rsatkichlari bo‘yicha yigitlar qizlardan oldinda boradi. Masalan, 17 yoshdan yigitlar bo‘yiga ko‘ra qizlardan o‘rta hisobda 10 smga baland bo‘ladi, vazni ko‘ra – 5 kg ga, o‘pkaning hayotiy sig‘imiga ko‘ra 1000 kubga ko‘proq bo‘ladi. Qizlarning gavdasi bo‘yiga o‘sib boradi, umumiy og‘irlik markazi pastroqda joylashadi. Belning yassiligi ortib boradi. Ko‘proq yog‘ to‘plana boradi.

Yigit va qizlarda fe‘l-atvori ham o‘zgaradi. Asab faoliyatining tipologik xususiyatlari yanada aniqroq namayon bo‘ladi. Bu yoshdagi yigit va qizlar har doim ham o‘zini qo‘lga ola bilmaydi. Shu bilan birga, bu davrda iroda mustahkamlanadi, musobaqalar va g‘alabaga intilish, yorqin namoyon bo‘ladi.

Basketbolchilarni jismoniy tayyorgarligida jismoniy tayyorgarlikka yo‘naltirilgan mashqlar bilan bir qator maxsus sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning hissasi tobora ortib bormoqda. Epchillik, tezkorlik ustidagi ishlar

davom etmoqda. Kuch va chidamlilikni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bunga erishishning yo'llarini tanlashda tezlik-kuch tavsiflaridagi mashqlarga kattaroq o'rin beriladi. Chidamlilik oshirishga qaratilgan mashqlar o'yin faoliyatiga o'xshash tavsifga ega bo'lib qoladi. Bunday mashqlarning jadalligi juda tez ortib boradi, lekin ular qisqa muddatli bo'ladi va kuchni tanlab olish uchun yetarli bo'lgan dam olish daqiqalariga ega bo'ladi. Shu maqsadda texnik va taktik harakatlarda barcha mashqlarni qo'llash mumkin, lekin ularni imkon bo'lgan eng katta tezlikda, joydan-joyga tez ko'chish va aks ta'sirlar sharoitida bajarish kerak.

Texnikani takomillashtirish uchun juda ko'p vosita va uslublar ishlatiladi, xususan:

- usul va usullar majmuasini aynan bir xil sharoitlarda ko'p marotaba takrorlab bajarish;

- har bir mashqdan keyin dam olish oraliqlari bo'lgan o'zgarib turadigan sharoitlarda;

- o'shaning o'zi, lekin sharoit keskin o'zgarib turadi;

- ko'payib boruvchi qarshi harakatlar sharoitida usullar bajarish.

Taktik tayyorgarlik kichik guruhlarda umuman, butun jamoada o'zaro kelishib bajariladigan barcha taktik harakatlarni egallab olishga asoslangan. Umumiy o'yin rejasi zaminida taktik tashabbusni rivojlantirishga asosiy e'tibor qaratiladi. O'z jamoasidagi o'yinchilar va raqiblar harakatini tahlil qilish juda muhimdir.

O'quv-mashg'ulot ishlarida jamoadagi funktsiyalar buyicha har bir o'yinchi malakasini yakka tarzda takomillashtirishga hamda bo'g'inlar va jamolarning o'zaro kelishib harakat qilishiga katta e'tibor qaratiladi.

Mashg'ulotlarga ajratiladigan vaqt haftasiga 12-14 soatga qadar oshirib boriladi. Guruhdagi kishilar soni 12-15 kishidan oshmasligi kerak. Jamoa bo'lib bajariladigan mashqlarga ham, yakka mashqlarga ham samarali rejalar tuzishdan iborat ish shakli qo'llaniladi. Musobaqalar salmog'i ancha katta: bir yil mobaynida kamida 30-40 ta musobaqa o'tkaziladi.

Yuksak sport mahoratiga erishish vazifasini hal qilishga qaratilgan vositalar va uslublarning ancha katta bo'lishiga qaramasdan, bu yerda pedagogik yo'nalishga rioya etilishi kerak.

Tayanch tushinchalar

Tayyorgarlik, vaziyatlar, BO'SM, tanlash, vazifa, mashq, mezon, bosqich, sifatlar, qobiliyat, nazorat, mashg'ulot, kuch, usul, taktika, yuklama, saralash, shakllantirish, rivojlantirish, takomillashtirish, takrorlash, tizim, uslub, harakat muvofiqligi, ko'nikma, malaka, mahorat, imkoniyat.

Nazorat uchun savollar

1. Yosh basketbolchilarni tayyorlashda asosiy vaziyatlar?
2. Yosh basketbolchilarni tanlash?
3. Kichik yoshdagi basketbolchilarning jismoniy sifatlarini shakllantirish?
4. Kichik yoshdagi basketbolchilarda texnik va taktik ko'nikmalarini shakllantirish?
5. Kichik yoshdagi basketbolchilarda fiziologik o'zgarishlar va funksional imkoniyatlari?
6. O'rta yoshdagi basketbolchilarda tayyorgarlik vazifalari va uslublari?
7. O'rta yoshdagi basketbolchilarning texnik va taktik ko'nikmalarini shakllantirish?
8. 15-18 yoshdagi basketbolchilarning tayyorlashdagi qo'yiladigan umumiy talablar?
9. Basketbolchilar organizmining fiziologik o'zgarishlari?
10. Basketbolda texnika va taktikani takomillashtirishning vosita va uslubiyatlari?

Foydalanilgan va tavsiya etilgan adabiyotlar.

1. Баскетбол. Теория и методика обучения. // Под. общ. ред. Д.С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336 с
2. Баскетбол. Учебник для вузов. // Под. общ. ред. Ю.М. Портнова – М.: 1997. – 480 с.
3. Ganiyeva F. V. Basketbol. // Oliy o`quv yurtlari umumiy kurs talabalari

uchun o`quv qo`llanma. –Toshkent. 2009. – 69 b.

4.Губа В. П. Теория и методика спортивных игр. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.

5.Донченко П.И. Баскетбол. Модель программы самостоятельной (индивидуальной) подготовки по баскетболу в группах спортивного совершенствования в вузе. // Учебно-методическое пособие. – Тошкент. 2012. – 30 с.

6. Железняк Ю.Д. Совершенствование спортивного мастерства: // Учеб. для студ. Высш. Учеб. заведений. – М.: Академия, 2004. – 400 с.

7.Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (basketbol). – Toshkent. "Tafakkur-bo'stoni", 2018. – 304 b.

8.Pulatov A.A., G'aniyeva F.V., Miradilov B.M., Xasanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent. "Sano-standart", 2017. – 348 b.

9.Расулов О.Т. Баскетбол. // Олий ўқув юртлари учун дарслик. – Тошкент. 1998.

10.Рахимов В.Ш. Повышение спортивного мастерства (Баскетбол). Учебное пособие. – Тошкент. "Yosh avlod matbaa", 2021. – 224 с.

11.Соколова Н.Д., Ганиева Ф.В., Исматуллаев Х.А. Баскетбол. // Маърузалар тўплами. – Тошкент. 2001.

12.Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под. ред. Ю.Д.Железняка., Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2004. – 520 с.

13. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под. ред. Л.Р.Айрапетьянц. –Тошкент. Илм Зиё, 2012. – 277 с.

14. Холмирзаев Э. Спорт ўйинлари ва ўқитиш методикаси. –Тошкент. DIZAYN-PRESS, 2011. – 244 б.

15.Usmanxodjayev T.S. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – Toshkent. Cho'rlon nomidagi NMIU, 2018. – 272 b.

Umumiy savollar

1. Basketbolning dastlabki nomlanishi?
2. Hozirgi zamon basketbol o'yini qachon va qayerda paydo bo'lgan?
3. Birinchi rasmiy musobaqa qoidalari?
4. FIBAning tashkil topishi?
5. Basketbolning rivojlanish bosqichlari?
6. O'zbekistonda qachon va qaysi hududlarda basketbol paydo bo'lgan?
7. Ilk musobaqalarning o'tkazilishi?
8. O'zbekistonda basketbolning asoschilari?
9. O'zbekiston mustaqilligidan keyin basketbolning rivojlanishi?
10. Basketbol o'yin texnikasi haqida umumiy tushuncha?
11. Hujum texnikasi?
12. Hujumda maydonda harakat qilish texnikasi?
13. Hujumda to'p bilan bajariladigan usullar texnikasi?
14. Himoya texnikasi?
15. Himoyada maydonda harakat qilish texnikasi?
16. Himoyada to'pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasi?
17. Basketbol o'yinida chalg'itishlar?
18. Basketbol strategiyasi?
19. Strategiyaning bosh vazifalari?
20. Basketbol o'yini taktikasi?
21. Taktika tasnifnomasi?
22. Hujum taktikasi maqsad va vazifalari?
23. Hujum taktikasida jamoa harakatlarining tizimi?
24. Hujumda tez yorib o'tish?
25. Himoya taktikasi maqsad vazifalari?
26. Himoya taktikasida yakka harakatlar?
27. Himoya taktikasida guruh harakatlari?
28. Himoya taktikasida jamoa harakatlari?
29. Jismoniy tayyorgarlik?

30. Umumiy jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari?
31. Jismoniy sifatlar?
32. Jismoniy sifatlarining o'zaro bog'liqligi?
33. Umumiy jismoniy tayyorgarlikda mashqlarni tanlash?
34. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari?
35. UJT va MJTning o'zaro bog'liqligi?
36. Maxsus jismoniy sifatlar?
37. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning vositalari va usullari?
38. Musobaqa o'tkazish turlari?
39. Aylanma usulda musobaqa o'tkazish?
40. Chiqib ketish usulida musobaqa o'tkazish?
41. Aralash usulida musobaqa o'tkazish?
42. Jamoalar o'rtasida qur'a tashlash?
43. Musobaqa jadvalini tuzish?
44. Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va o'tkazish?
45. Musobaqa nizomini tuzish?
46. Yosh basketbolchilarni tayyorlashda asosiy vazifalar?
47. Yosh basketbolchilarni tanlash?
48. Kichik yoshdagi basketbolchilarning jismoniy sifatlarini shakllantirish?
49. Yosh basketbolchilarda texnik va taktik ko'nikmalarini shakllantirish?
50. Kichik yoshdagi basketbolchilarda fiziologik o'zgarishlar va funksional imkoniyatlari?
51. O'rta yoshdagi basketbolchilarda tayyorgarlik vazifalari va uslublari?
52. O'rta yoshdagi basketbolchilarning texnik va taktik ko'nikmalarini shakllantirish?
53. 15-18 yoshdagi basketbolchilarning tayyorlashdagi qo'yiladigan umumiy talablar?
54. Basketbolchilar organizmining fiziologik o'zgarishlari?
55. Basketbolda texnika va taktikani takomillashtirishning vosita va uslubiyatlari?

Test savollar

Basketbolda xar bir jamoadan o'yinda hecha nafar o'yinchi qatnashadi?

5 nafar

6 nafar

12 nafar

10 nafar

Basketbol o'yinida xar ikkala jamoaning maqsadi nima?

To'pni egallab olish va raqib jamoasi savatiga to'p tushirish

Bo'sh qolmaslik

Vaqt o'tkazish

Maydonda yurish

Jaxon birinchiligi o'yinlari uchun maydon o'lchovlari?

26 x 14 m

28 x 15 m

24 x 15 m

28 x 14 m

Chiziqning kengligi necha sm?

10 sm

8 sm

9 sm

5 sm

Markaziy doira radiusi necha metrga teng?

1,80 m

1,70 m

1,60 m

1,90 m

Jamoa o'rindig'i qaerda joylashgan bo'ladi?

Jamoalar o'rindiqlari uchun ajratilgan joyda

Maydon ichida

Muxlislar yonida

Bosh xakam yonida

1,80 radiusli yarim doira bilan ajratiladigan chegaralangan zonalar qanday nomlanadi?

Jarima to'pini tashlash joyi

3 ochkoli to'pni tashlash joyi

2 ochkoli masofa ichida tashlash joyi

4 ochkolic to'pni tashlash joyi

Shchit nimadan tayyorlanishi lozim?

Qattiq yog'ochdan

Oynadek tiniq ashyodan

DSP dan

Rezinkadan

Olimpiada va Jaxon birinchiligi musoboqalari uchun shchit o'lchovlari gorizontal va vertikal bo'yicha necha m bo'lishi kerak?

1,80 x 1,05 m

1,60 x 1 m

1,80 x 1,20 m

1,70 x 1,05 m

Shchitning pastki qirrasi maydon yuzasidan necha metr balandlikda turishi kerak?

2,70 m

2,50 m

2,80 m

2,90 m

Shchit yuzi silliq va oynadek tiniq bo'lmagan materialdan tayyorlangan bo'lsa qanday rangda bo'lishi shart?

Ko'k rangda

Oq rangda

Yashil rangda

Qora rangda

Shchitning ichidagi to'g'ri turtburchakning tashqi o'lchovlari necha metr bo'lishi kerak?

0,59 x 0,45 m

0,5 x 0,45 m

0,45 x 0,50 m

0,55 x 0,40 m

Shchitning chetlari necha sm kenglikda chiziqlar bilan belgilanadi?

5 sm

3 sm

4 sm

6 sm

Savatlar nimadan iborat?

Xalqadan, to'rlardan

Simdan

Turbadan

Elimdan

Xalqaning ichki diametri necha smga teng va qanday rangda bo'ladi?

0,45 smga, to'q rangda

0,45 smga, oq rangda

0,40 smga, apelsin rangda

0,35 smga, ko'k rangda

Xalqa shchit qurilmasi maydon ichiga necha metr kirishi kerak?

1,15 m

1,10 m

1 m

1,20 m

To'ring uzunligi necha metr bo'lishi kerak?

0,55 m

0,40 m

0,45 m

0,50 m

Basketbol to'pi qanday shaklda va qanday rangda bo'lishi shart?

Aylanasimon, sariq

Sharsimon, qizg'ish

Sharsimon, ko'k

Aylanasimon, aralashgan ranglarda

To'p nimadan tayyorlanadi?

Charmdan, rezinadan

Zamshadan

Paletelindan

Yog'ochdan

To'pning aylana uzunligi necha metrdan kam va ko'p bo'lmasligi kerak?

0,749 x 0,780 m

0,567 x 0,650 m

0,565 x 0,660 m

0,567x 0,565m

To'pning og'irligi necha gram?

600- 650 gr

560- 650 gr

560 - 600 gr

565 – 650 gr

Xar bir jamoa necha o'yinchidan iborat bo'ladi?

8 ta

10 ta

12 ta

5 ta

O'yinda xar ikkala jamoadan nechtadan o'yinchi maydonda bo'lishi kerak?

5 ta

4 ta

6 ta

10 ta

Jamoalar qanday sondagi raqamlarni ishlatishlari lozim?

4 – 15 gacha

1 – 11 gacha

3 – 16 gacha

5 – 16 gacha

Jamoa sardori qanday vazifani bajaradi?

Xakamga murojat qiladi va zarurati to'g'riganda o'z jamoasining vakili bo'lib xisoblanadi

Xech qanday

To'p etkazib beradi

Savatga to'p tashlaydi

Bir daqiqalik tanaffuslar xaqidagi iltimoslarni kimlar qilishlari mumkin?

Trener, trener yordamchisi, vakil

Trener, o'yinchi

Muxlislar

Zaxiradagilar

Barcha jixoz va asboblarni tasdiqlash kimning ishi?

Xakam

Xakam yordamchisi

Sekretar

Bosh xakam

Agar savatga 2 ochkoli to'p tushirilsa unda xakam qanday ishora ko'rsatadi?

Ogzaki

Qo'llar bilan

Barmoqlar yordamida

Boshi orqali

Xujumda o'yinchilar o'z maydonidan necha daqiqada chiqishlari kerak?

6 daqiqada

8 daqiqada

10 daqiqada

12 daqiqada

Xujum necha daqiqa mobaynida qilinishi kerak?

26 daqiqa mobaynida

18 daqiqa mobaynida

20 daqiqa mobaynida

24 daqiqa mobaynida

O'yin davomida tanaffus necha soniya bo'ladi?

50 soniya

60 soniya

45 soniya

55 soniya

Basketbol o'yinining 2-chi bo'limidan keyin tanaffus necha daqiqa beriladi?

6 daqiqa

10 daqiqa

8 daqiqa

12 daqiqa

Basketbol o'yini qanday boshlanadi?

Ikki raqib o'rtasida to'pni yuqoriga otish

Maydon tashqarisidan

Muxlislar orasidan

Markaziy doirada baxsli to'p tashlab berilishi bilan

Jarima to'pi tashlanganda savatga tushgan to'p necha ochko xisoblanadi?

1 ochko

4 ochko

3 ochko

2 ochko

O'yin natijasi qanday aniqlanadi?

O'yin davomida, ochkolar soniga qarab

Bo'limlarga qarab

1-bo'limga qarab

2- bo'limga qarab

Agar 2 jamoaning xisobi durrang bo'lsa, unda g'olib qanday aniqlanadi?

Qo'shimcha 10 daqiqa beriladi

Oltin to'p tushirilguncha

Qo'shimcha 5 daqiqa beriladi

Xar bir jamoa 5 tadan jarima to'pi tashlaydi

O'yin qachon tugaydi?

Xakam xushtagini chalganda

Og'zaki xolda to'xtatganda

Soniya xisoblovchining bildirishnomasiga qarab

O'yin tugaganligini bildiruvchi signal chalinganda

O'yinchi to'p bilan qanday xarakatlanadi?

Istagan yunalishda quyilgan cheklanishlar atrofida

Murabbiyning ko'rsatmasi orqali

Yon hakam ko'rsatmasi orqali

Bosh hakam ko'rsatmasi orqali

Jarima to'pl necha ochko xisoblanadi?

2 ochko

3 ochko

1 ochko

4 ochko

3 ochkoli zonadan to'p otilganda fol bo'lsa unda necha jarima to'pi beriladi?

3 ta

5 ta

2 ta

4 ta

Jarima to'pini tashlayotgan o'yinchi qoidani buzsa qanday ochko beriladi?

1 ochko

2 ochko

ochko berilmaydi

3 ochko

O'yinning to'g'ri borishi kimlardan talab etiladi?

Bosh xakamdan

Yordamchi xakamdan

Sekundometristdan

Kotibdan

O'yinchi sportchilarga xos bo'lmagan taktika qo'llaganda qanday jazolanadi?

O'yinda 2 daqiqaga chetlatadi

Fol yoki texnik fol

Og'zaki ogoxlantiriladi

Urniga boshqa o'yinchi tushiriladi

Musoboqani nechta xakam boshqaradi?

8 ta

6 ta

4 ta

9 ta

O'yinchi 3 ochkoli to'pni otganda ximoyachi o'yinchi unga xalaqit bersa yoki itarib yuborsa necha jarima to'pi beriladi?

1 ta

2 ta

4 ta

3 ta

Murabiy va zaxiradagi o'yinchilar va jamoa xamroxlari qaerda turishlari lozim?

Jamoa o'rindigi zona atrofida

Xakamlar stoli yonida

Maydon chekkasida

Shchit tagida

O'yindagi tanaffus qanday ataladi?

O'yin boshlanishidan oldingi vaqt

O'yin yarimlari orasidagi tanaffus

Har bir qo'shimcha davrdan oldingi tanaffus

Texnik va murabbiy tomonidan olinadigan tanaffus

Fol murabbiyga yoki yordamchisiga belgilangan bo'lsa u qanday jazolanadi?

2 jarima to'pini tashlash murabbiyning familiyasi qarshisiga yoziladi

Og'zaki ogoxlantiriladi

Bir o'yinchi chiqarib tashlanadi

Ikki o'yinchi chiqarib tashlanadi

Texnik fol berilgandan so'ng o'yin qaerdan davom ettiriladi?

Maydon markazidan

Markaziy doira ichida baxsli to'pni otish bilan

Maydon tashqarisidan

Bosh xakam ko'rsatmasi orqali

Yo'lni to'sish deb nimaga aytiladi?

To'p bilan yoki to'psiz raqib ko'kragiga itarib yuborish

Xarakatlanish orqali qilinadigan to'qnashuv

Orqadan ta'qib qilish

Ushlab qolish

Shaxsiy fol nimaga beriladi?

Raqib bilan to'qnashuvni sodir qilgan o'yinchiga beriladi

To'pni savatga tashlasa

To'psiz xarakat qilsa

To'pni savatga tashlay olmasa

To'siq deb nimaga aytiladi?

O'yinchini ushlab qolish

Qo'lidan ushlab qolish

Qo'llarni ko'krak oldida quyib o'yinchiga old bilan turish

Chalish, yiqitish

O'yinda pressing xolati deb nimaga aytiladi?

Agar maydon markazida ximoyalansa

Agar xar bir o'yinchi o'zining o'yinchisini saqlasa

Zonada turishsa

Xujum qilayotgan jamoa maydonida xar bir o'yinchi saqlasa

Basketbol o'yini nechanchi yilda va kim tomonidan kashf etilgan?

1935 yilda, A.Xalsted

1891 yilda, D.Neysmit

1896 yilda, Ditrix Bruis

1939 yilda, V.Morgan

Basketbol o'yini olimpiya o'yinlariga qachon kiritildi?

1935 yil.

1920 yil.

1928 yil.

1936 yil.

Xalqaro basketbol federatsiyasi nechanchi yilda tuzilgan?

1932 yil, 18 iyun

1935 yil, 16 may

1940 yil, 19 aprel

1938 yil, 18 may

O'yin texnikasi necha bo'limga bo'linadi?

4 ta

1 ta

3 ta

2 ta

Xujum texnikasi qaysi guruxlarga ajratiladi?

To'pni olib yurish va xarakat qilish texnikasi

To'p bilan bajariladigan usullar texnikasi

Maydonda xarakat qilish texnikasi, to'p bilan bajariladigan usullar texnikasi

To'pni uzatish, to'pni olib yurish va xarakat qilish texnikasi

O'zbekistonlik basketbolchilardan kim Olimpiada o'yinlari golibi bo'lgan?

Jarmuxammedov

Axmedov

Abilyanov

Inoyatov

To'pni qabul qilish texnikasiga nimalar kiradi?

Qabul qilish, ikkala qo'l bilan qabul qilish, bir qo'l bilan qabul qilish

Oyoq orasidan qabul qilish

Barmoqlarda qabul qilish

Gavdaning turli joyida qabul qilish

Jarima to'pini tashlash uchun ajratilgan vaqt?

5 soniya

2 soniya

8 soniya

10 soniya

Nechanchi yilda ayollar basketboli olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi?

1972 yilda

1976 yilda

1900 yilda

1984 yilda

Almashtirish uchun mumkin bo'lgan o'yinchilar soni?

Cheklanmagan

Xar bir bulimda 1 kishi

Xar bir bulimda 2 kishi

Xar bir bulimda 3 kishi

Xujum uchun ajratilgan vaqt?

20 soniya.

24 soniya

28 soniya.

30 soniya.

Fol qachon beriladi?

O'yinchining qo'liga ursa

O'yinda yaxshi o'ynasa

To'pni tushira olmasa

Muxlislar aytsa

O'yinchilarning turlanishi?

Ximoyachi, xujumchi va markaziy o'yinchi

Mo'ljalga oluvchi, markaziy o'yinchi

Markaziy uyinchi, to'pni oluvchi o'yinchi

Markaziy o'yinchi, xujumchi.

O'yinchi necha fol olgandan keyin maydondan chetlashtiriladi?

2 ta

3 ta

5 ta

4 ta

Zaxirada o'tirgan jamoa o'yinchisi mushtlashsa unga qanday jazo beriladi?

Texnik fol beriladi, og'zaki ogoxlantiriladi

O'yin maydonidan chiqarib yuboriladi

Zaldan chiqarib yuboriladi

Bir ochko olib tashlanadi

O'yinchilar maydonlarini nechanchi bo'limdan keyin almashadilar?

Birinchi

Ikkinchi

To'rtinchi

Uchunchi

O'yin paytida jamoa o'rindig'ida kimlarga o'tirishga ruxsat beriladi?

Murabbiy va murabbiy yordamchisi, zaxiradagi o'yinchilarga, raxbarga

Muxlislar va raxbarlarga.

Xakamlar va zaxiradagi o'yinchilarga

Shifokor va murabbiylarga

Jamoaga yutgan o'yini uchun necha ochko beriladi?

4 ochko

1 ochko

2 ochko

3 ochko

Yutqazgan o'yini uchun jamoa necha ochko oladi?

Xech qanday

1 ochko

2 ochko

3 ochko

Agarda jamoa o'yinda qatnashmasa unda qanday jazolanadi?

Keyingi o'yinlarni o'ynaydi

Keyingi o'yinlarga ko'yilmaydi

Texnik fol bilan

0 ochko beriladi

8 jamoa o'rtasida aylanma usulda xar bir jamoa nechta o'yin o'tkazadi?

6 ta

9 ta

7 ta

8 ta

Xakamlar qanday imo–ishoralarni o'yinda qo'llashlari lozim?

Og'zaki xolda

Qo'llar yordamida

Oyoqlar yordamida

Bosh yordamida

Basketbolning stritbol o'yinidan farqi?

To'pni erga urmay o'ynash, 3 o'yinchi

O'yinchilar sonida

Yarim maydonda o'ynash, 3 o'yinchi

O'yin bulimlarida

Basketbol o'yinida xar bir tushirilgan to'p uchun necha ochko beriladi?

1,2,3 ochko

1,2 ochko

3,1 ochko

2,3 ochko

Ximoyada taktik xarakatlar?

Shaxsiy, guruxli, jamoaviy

Shaxsiy ximoya va zona ximoyasi

Maxsus ximoya, zonali ximoya

Shaxsiy ximoya va aralash ximoya.

O'yinda texnik fol qanday ko'rsatiladi?

Bilakni bosh ustida siqib ushlash

Yuqoriga ko'tarilgan mushtlar

Ikkita ochiq kaftlar "T" xarfini xosil qiladi

Ko'rsatkich barmogi bilan

O'yinchini almashtirish qanday ko'rsatiladi?

Ikkala qo'l mushtini o'zaro aylantirish

Ko'krak oldida qo'llarni krest xolda qo'yish

Gavda oldida qo'llarni yozish

Ikkala qo'l belda

Baxsli to'p qanday ko'rsatiladi?

Katta barmoqlar ko'tariladi

3 barmoq ko'rsatiladi

Qo'llar yuqoriga ko'tariladi

Ikkala qo'l belda

Ximoyada turish usullarini ayting?

2x3, 2x1x2, 3x2

4x3, 2x3, 1x2

3x3, 3x1, 2x1

4x2, 4x1, 2x3.

Erkaklar jamoalari o'rtasida birinchi Evropa chempionat qachon va qaerda bo'lib o'tdi?

1932 yil, Rimda

1934 yil, Madridda

1935 yil, Jenevada

1936 yil, Berlinda

Basketboldan ayollar o'rtasida birinchi Evropa chempionati qachon va qaerda bo'lib o'tdi?

1936 yil, Berlinda

1935 yil, Jenevada

1938 yil, Madridda

1938 yil, Rimda

Basketboldan erkaklar o'rtasida birinchi Jaxon chempionati qachon va qaerda bo'lib o'tdi?

1938 yil, Italiyada

1946 yil, AQShda

1948 yil, Ispaniyada

1950 yil, Argentinada

Basketboldan ayollar o'rtasida birinchi Jaxon chempionati qachon va qaerda bo'lib o'tdi?

1953 yil, Chilida

1951 yil, Argentinada

1954 yil, Italiyada

1960 yil, Ispaniyada

Erkaklar o'rtasida, Evropa chempioni unvoniga qaysi terma jamoasi birinchi bo'lib sazovor bo'ldi?

Italiya

Ispaniya

Rossiya

Latviya

Ayollar o'rtasida Evropa chempioni unvoniga qaysi terma jamoasi birinchi bo'lib sazovor bo'ldi?

Ispaniya

Germaniya

Italiya

Latviya

Erkaklar o'rtasida birinchi Jamoa chempionatida qaysi terma jamoa g'alaba qozondi?

AQSh

Argentina

Italiya

Ispaniya

Ayollar o'rtasida birinchi Jaxon chempionatida qaysi terma jamoa g'alaba qozondi?

Chili

Italiya

Angliya

AQSh

Birinchi rasmiy musoboqa qoidalari nechanchi yilda elon qilingan edi?

1991 yilda

1893 yilda

1894 yilda

1896 yilda

Birinchi rasmiy musoboqa qoidalari qaerda e'lon qilingan?

AQShda

Argentinada

Italiyada

Ispaniyada

Nechanchi yildan basketbol bo'yicha rasmiy musoboqalar o'tkazila boshlandi?

1891 yildan

1896 yildan

1895 yildan

1898 yildan

Nechanchi yil Neysmit o'zining "Qoidalar kitobi"ni birinchi marta chop etgan?

1891 yil

1896 yil

1897 yil

1892 yil

Basketbol sport o'yini qaysi mamlakatda kashf etilgan?

Argentinada

AQShda

Daniyada

Angliyada

Jejms Neysmit qaysi kollejning jismoniy tarbiya o'qituvchisi edi?

Kanford

Kembridj

Springfild

Garvard

Jejms Neysmit nechanchi yili tug'ilgan?

1850 yili

1855 yili

1861 yili

1854 yili

Jejms Neysmit qaerda tug'ilgan?

AQShda

Kanadada

Argentinada

Angliyada

O'zbekiston xududida basketbol nechanchi yilda tarqala boshlagan?

1910-1912 yilda

1913-1914 yilda

1918-1920 yilda

1920-1922 yilda

O'zbekistonda birinchi bor basketbol jamoasini kim tuzgan?

S. Strashiy

L. Barxash

L. Taranov

A. Bagachenkov

O'zbekistonda basketbol jamoasi nechanchi yilda va qaerda tuzilgan?

1914 yil, Toshkentda

1920 yil, Fargonada

1916 yil, Samarqandda

1922 yil, Andijonda

Toshkent shaxrida basketbol jamoasini birinchi bo'lib kim tashkil qildi?

L. Barxash

S. Starshiy

M.Mogilevskiy

L. Taranov

Basketbol birinchi butun o'zbek spartakiadasi dasturiga qachon kiritildi?

1925 yil

1924 yil

1927 yil

1930 yil

Basketbol o'yini texnikasi nechta bo'limdan iborat?

3 ta

2 ta

4 ta

1 ta

Basketbol ximoya texnikasi nechta guruxdan iborat?

2 ta

3 ta

1 ta

4 ta

Basketbol ximoya texnikasi qaysi guruxlarga ajratiladi?

To'p bilan bajariladigan xarakatlar maydonda xarakat qilish texnikasi

To'pni egallash va qarshi xarakatlar

Qarshi xujum

To'psiz bajariladigan mashqlar

II-BO‘LIM GANDBOL

1-BOB. GANDBOL O‘YININING KELIB CHIQISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

1.1. Gandbolni kelib chiqish tarixi

Gandbolda raqib darbozasiga to‘p kiritish va o‘z darbozasini dahilsizligini saqlab qolishdan iboratdir. Har bir harakat qo‘l bilan bajarilganligi bois o‘yin gandbol deb nomlanadi. O‘yin xilma-xilligi bilan ajralib turadi. Unda yugirish, sakrash va uloqtirish harakatlari mujassamlashgandir. Harakatlar raqibni aldash, to‘pni oshirish, qabul qilish, olib yurish va darbozaga uloqtirishdan iboratdir. Himoyachilar hujumchilar harakatiga to‘sqinlik qilish darbozaga hujum xavfini qaytarishdan iboratdir. Harakatlarning xilma-xilligi o‘yinchilarning harakatchanligini maydonning kengligi o‘yinchilarning jismoniy tayyorgarligi juda yuqori bo‘lishidan dalolat beradi. Ko‘pchilik harakatlar sakrash, yiqilishlardan iboratki bu o‘yinchida yuqori darajada chaqqonlikni talab qiladi. O‘yinda jamoa bo‘lib harakatlar o‘yinchida irodani, o‘z-o‘zini boshqarishni, intizomni va jamoa uchun kurashish kabi sifatlarni rivojlantiradi.

Gandbol o‘yini murakkab anjomlar talab qilmaydi. O‘yinni ochiq havoda maydonda tashkil qilish mumkin, bu katta gigienik ahamiyatga egadir. Bularning hammasi gandbolning tarbiyaviylik va jismoniy tayyorgarlik ahamiyati kattaligidadir.

Bu sport turida o‘yin boshlanishidanoq har bir o‘yinchi faol va to‘laqonli ishtirokchi bo‘lib qoladi. Gap shundaki gandboldagi har bir harakat inson bolaligidan boshlab o‘rganadigan harakatlarga juda yaqindir. Yani: yurish, yugirish, sakrash, uloqtirishlar kabi harakatlar o‘yin mazmunini tashkil qiladi. To‘p uchun kurash, g‘oliblik o‘rinlari, yaxshi natija uchun intilish bular o‘yin mazmunini to‘ldiruvchi faoliyatlar bo‘lib hisoblanadi. Gandbol bilan shug‘ullanish tezlik, kuch, chaqqonlik, qo‘rqmaslik kabi sifatlarni tarbiyalaydi, bilim va qo‘nikmalarni mustahkamlaydi. O‘yinda har bir ishtirokchi yaxshi tomondan o‘z qobilyatini ko‘rsatishga harakat qilishi lozim.

Gandbol jamoa o‘yini bo‘lganligi sababli, o‘yinchilar harakati jamoa

manfaatiga boʻysundiriladi. Shu bois oʻyinchi unga oʻzini toʻla bagʻishlashi kerak. Oʻyinda jismoniy sifatlarga emas, balki onglilik, faollilik, intizom, maqsadga intilish, oʻzini tutish, hissiyotini jilovlash kabilar ham tarbiyalanadi. Shular qatori, oʻyinchida kuzatuvchanlik, eʼtiborlilik ijodiy tafakkur kabi hislatlar ham shakillanadi. Gandbol oʻyinida ham boshqa oʻyinlarga oʻxshab belgilangan qoidalarga rioya qilingan holda raqib darbozasiga koʻproq toʻp kiritish va oʻz darbozasi dahlsizligini saqlash lozim. Koʻp toʻp kiritgan jamoa gʻalaba qiladi.

1898 yil - gandbolga asos solingan yil hisoblanadi. Daniyaning Ordrup shahridagi gimnaziyalardan birining oʻqituvchisi X.Nilson futboldan farq qiladigan, qizlar uchun ham mos keladigan, yogʻinli havoda zalda oʻynasa boʻladigan yangi sport oʻyinini yaratishga qaror qiladi. U darvozabonlarni qoldirib, jamoa sonini qisqartirib, toʻpni uzatish va otish faqat qoʻl bilan bajarilishini taklif qiladi. Shu tariqa «Gandbol» oʻyinni paydo boʻladi va keyinchalik tezgina butun jahonga tarqab ketadi. Bunga oʻxshash «cheshska xazena» nomli oʻyinni 1892 yilda Chexiyada ham oʻynashgan.

1904 yili birinchi boʻlib Daniya gandbol federatsiyasi tashkil topdi. 1906 yili Kopengagen shahrida gandbol oʻyining dastlabki qoidalari nashr etildi. Ushbu qoidalarining muallifi ham Xolger Nilsondir.

Oʻyinni rivojlanishi jarayonida oʻyinchilar soni oʻzgarib turdi. Shunday oʻyin variantlaridan birida 10 ta oʻyinchi va 1 ta darvozabon har bir jamoa tarkibida boʻlib, oʻyin futbol maydonida oʻynalib, futbol darbozasiga toʻp otishgan. 11 oʻyinchidan iborat boʻlgan bu oʻyin varianti 1915 yil Germaniyada tashkil qilingan. Bunday oʻyinni tashkil qilish va oʻynash biron bir vaqtgacha oʻz muvaffaqiyatiga ega boʻldi xalos. Evropada gandbolning rivojlanishi 1928 yillarga toʻgʻri keladi. Butun jahon havaskorlar federatsiyasi IAGF ni tashkil qilishga sabab boʻldi. Shu vaqtning oʻzida Pragada qizlar oʻrtasida xalqaro turnirda 7:7 oʻyin varianti ilgari surildi. 1934 yilda birinchi xalqaro oʻyin qoidalari tasdiqlandi. Birinchi erkaklar turniri 1936 yil Berlin olimpiadasida boʻlib oʻtdi, bunda har bir jamoda 11 oʻyinchidan oʻynashdi. 1938 yilda Germaniyada boʻlib oʻtgan jahon birinchiligida bir vaqtda 11:11 va 7:7 oʻyin variantlari sinab koʻrildi.

Jahon urishi boshqa sport turlari kabi bu sport turini ham rivojlanishiga to'sqinlik qildi. Ammo 1946 yili yana xalqaro gandbol federatsiyasi IGF qayta tashkil qilindi. Urishdan keyingi yillarda asosan 11:11 o'yin varianti qo'llanib shu variantda musobaqalar o'tkazilib kelindi. 1950 yildan boshlab esa 7:7 o'yin variantiga o'tila boshlandi. Shundan beri bu variantda o'ynab kelinmoqda. 1954 yili erkaklar, 1957 yili esa ayollar o'rtasida musobaqalar kichik maydonda o'ynala boshlandi. 1972 yili Myunxen olimpiadasida erkaklar jamoalari olimpiada o'yinlarida o'ynay boshlagan bo'lsa, 1976 yili Monreal olimpiadasida ayollar jamoalari qatnasha boshlashgan. O'yindagi jo'shqinlik, yuqori darajadagi tezlik va atletlik tomoshabinlarda bu o'yinga bo'lgan qiziqishlarni o'yg'otdi.

Sobiq Ittifoqda gandbol bo'yicha birinchi yirik musobaqa 1928 yili I- Butunittifoq spartakiadasi doirasida o'tkazilgan. 1955 yilda Butunittifoq gandbol federatsiyasi tashkil topgan. 1962 yildan boshlab erkaklar va ayollar o'rtasida muntazam Ittifoq chempionatlari o'tkazilib turgan. Hozirgi kunda Xalqaro gandbol federatsiyasiga dunyoning 123 davlati a'zo bo'lib, jami 7 million kishi gandbol bilan shug'ullanmoqda. Shu jumladan, 1,4 million shug'ullanuvchi sobiq ittifoq mamlakatlari gandbolchilaridir.

Gandbol o'yin qoidalari.

Gandbol sport turida jamoani shakllantirish uchun o'yinchilarning maydondagi bajaradigan vazifasi muhim ahamiyatga ega bo'lib hisoblanadi.

Gandboldan musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish ishlab chiqilgan Nizom asosida amalga oshiriladi. Musobaqa Nizomiga asosan gandbolda har bir jamoada 10 ta o'yinchi va 2 ta darbozabon bo'ladi. O'yinda maydonda 6 ta o'yinchi va bitta darbozabon harakat qiladi, qolganlari zaxirada bo'lib o'yinchilarni o'yin to'xtatmasdan o'yinchilar sonini to'liq saqlab almashishlari mumkin. Jamoa tarkibida 5 o'yinchi bo'lsa, o'yin boshlashga ruxsat beriladi. O'yinchi biron sababga ko'ra maydondan chetlashtirilsa ham o'yin to'xtatilmaydi. Darbozabon o'yinchilarni almashtira olmaydi, ammo o'yinchilar darbozabonning o'rniga turishlari mumkin.

O'yin 16 yoshdan yuqorilar uchun 30 daqiqadan ikki taym davom etadi

(orada 10 daqiqali tanaffus bo`lib maydonlar almashtiriladi). 12-16 yoshlilar uchun o`yin 25 daqiqadan 2 taym davom etadi, 8-12 yoshlilar uchun esa o`yin davomiyligi 20 daqiqadan 2 taym (orada 10 daqiqalik tanaffus bo`lib maydonlar almashinadi).

Gandbol maydoni 20 x 40 m dan iborat bo`ladi. Darvozaning hajmi 2 x 3 metr bo`ladi. Darvoza ikki xil rangda bo`yaladi, oq va qora yoki qizil, xavo rang bo`lishi mumkin (chiziqlar 20 sm. dan bo`yaladi). Darvoza maydoni 6 metrlik (yaxlit chiziq bilan belgilanadi), erkin to`p urish chizig`i 9 metr qilib belgilanadi (jarima to`pi 7 metrdan uriladi). U darvoza to`g`risidagi 6 m li chiziqdan 1 metr narida joylashadi.

Gandbol to`pining aylanasi, og`irligi quyidagicha bo`ladi:

- erkaklar va o`smirlar uchun to`pning aylanasi 58-60 sm, og`irligi 425-475 gr (16 yoshdan kattalar).

- ayollar, qizlar uchun (14 yoshdan kattalar) va o`smirlar uchun (12-16 yoshlar) to`pning aylanasi 54-56 sm, og`irligi 325-375 gr.

- qizlar uchun (8-14 yoshlar) va o`smirlar uchun (8-12 yoshlar) to`pning aylanasi 50-52 sm, og`irligi 290-330 gr.

1.2. O`zbekistonda gandbolning rivojlanishi

1938 yilda Respublikamizda gandbol bo`yicha birinchi chempionat o`tkazildi. 1960 yilgacha O`zbekistonda Toshkent Oliy Harbiy bilim yurtida ta`lim oluvchi kursantlar orasida 11x11 gandbol musobaqalari o`tkazilgan. 1960 yilda Xarkov shahrida yoshlar orasida gandbol bo`yicha Butunittifoq musobaqalari o`tkazildi va shundan so`ng sportning bu turi mamlakatda tez rivojlana boshladi. 1960 yilda O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ilk bor gandbol mutaxassisligi bo`limi ochildi. 1960 yildan boshlab Toshkent shahar birinchiliklarida 16-20 jamoa qatnasha boshladi va O`zbekiston gandbolchilarining butunittifoq musobaqalarida qatnasha boshlagan yili deb qayd etildi. 1962 yili Tbilisi va Sverdlov shaharlarida o`tkazilgan ikkinchi sobiq Ittifoq chempionatida erkaklar orasida O`zbekiston terma jamoasi muvaffaqiyatli ishtirok etib, oliy ligaga yo`llanma oldi.

O`zbekiston terma jamoasini tashkil etgan F.Abdurahmonov, M.Jukov,

B.Pikin, V.Ogirenko, M.Sirotenko, M.Magdullin, A.Oleynikov, N.Rahmatov, A.Pantassenko va A.Sodiqov O`zDJTI va Toshkent Irrigatsiya instituti jamoalari vakillari edi. Sobiq Ittifoq chempionatlarida jamoaga V.Sevastyanov va V.Lemeshkovlar rahbarlik qilgan.

O`zbekiston gandbolchilari 1972-1973 yillarda yuqori natijalarga erishdilar. Ular sobiq Ittifoqda oliy liga jamoalari orasida o`tkazilgan chempionatda oltinchi o`rinni egalladilar. O`zDJTI jamoasi Butunittifoq talabalar o`rtasidagi musobaqalarda uch karra g`oliblikni qo`lga kiritdi.

O`zbekiston qizlar terma jamoasi 1975 va 1983 yillarda sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasida faxrli oltinchi o`rinni egalladi. 20 dan ortiq qizlarimiz sport ustasi talablarini bajardilar. Shular jumlasidan o`zbek qizi Marg`uba Artiqboeva O`zbekistonda birinchi bo`lib shu unvonga ega bo`ldi.

Toshkentda dastlabki yoshlar va o`smirlar sport maktablari 60-yillarda ochildi va sobiq Ittifoq maktab o`quvchilari spartakiadalarida muntazam ishtirok etib, 1975 yili qizlar 3-o`ringa, o`smirlar esa 1979 yili 6-o`ringa sazovor bo`lishdi. Keyinchalik ushbu sport maktablarida shug`ullangan jahon va Olimpiya chempionlari Viktor Maxorin, Mixail Vasilev, yoshlar o`rtasida jahon chempionlari S.Zemlyanova va O.Zubareva, sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibiga qabul qilingan S.Orlov, V.Antonov, S.Kalmikov, G.Travkin, I.Axmadiyev, B.Proxorovlar «Xalqaro sport ustasi» unvoniga sazovor bo`lganlar.

O`zbek gandbolchilarini tayyorlashdagi faol mehnatlari uchun F.Abdurahmonov, V.Kaplinskiy, V.Ogirenko, E.Golovchenko, V.Konaplev, V.Izaaklar «O`zbekistonda xizmat ko`rsatgan murabbiy» unvoni bilan taqdirlandilar.

Mustaqillikdan keyin respublikamizda gandbolning rivojlanishi.

Mustaqil O`zbekistonda 1992 yili gandbol federatsiyasi tashkil etilib, 1993 yili Xalqaro va Osiyo federatsiyalariga qabul qilindi.

1992 yildan O`zbekistonda erkaklar va ayollar o`rtasida chempionatlar o`tkazilib kelinmoqda.

O`zbekiston chempionati g`oliblari

Yil	Erkaklar		Ayollar	
	Jamoa	Bosh murabbiy	Jamoa	Bosh murabbiy
1992	O`zDJTI Toshkent	Abduraxmanov F.A	O`zDJTI	Pavlov SH.K.
1993	-« -	- « -	UPTK	Izaak V.I.
1994	«Quruvchi»	Turkin A.P.	- « -	Konaplev V.N
1995	Chirchiq	Davidov S.V.	Sergeli	Pavlov Sh.K.
1996	- « -	- « -	D'klub-SKIF	Konaplev V.N
1997	- « -	- « -	«Sergeli»	- « -
1998	- « -	Davidov S.V.	«Sergeli»	- « -
1999	MXSK Chirchiq	- « -	Algoritm	- « -
2000	- « -	- « -	- « -	- « -
2001	- « -	Kondrashin G.	- « -	- « -
2002	«Tankchi»	- « -	- « -	- « -
2003	Chirchiq	Borotkin S..	- « -	- « -
2004	- « -			
	- « -			
2005	«UzMU»	Matxalikov I.	Algoritm	Konaplev V.N
2006	G`uzor		Algoritm	Konaplev V.N
2007	«Tankchi»	Borotkin S.	AGMK	Konaplev V.N
2008	SamGasi	Petrosyan V.	Algoritm	Konaplev V.N
2009	SamGasi	Petrosyan V.	Algoritm	Konaplev V.N
2010	SamGasi	Ikramov F.	AGMK	Mo`minov V
2011	SamGasi	Ikramov F.	AGMK	Mo`minov V
2012	SamGasi	Ikramov F.	AGMK	Mo`minov V
2013	«UzMU»	Xalikova L.	AGMK	Mo`minov V
2014	AGMK	Mo`minova M.	AGMK	Mo`minov V
2015	AGMK	Mo`minova M.	AGMK	Mo`minov V
2016	AGMK	Mo`minova M.	AGMK	Mo`minov V

1994-1996 yillarda Markaziy Osiyo mamlakatlari klublari o`rtasida o`tkazilgan chempionatda «D-klub» (O`zDJTI) gandbolchi qizlari g`alabaga erishdilar. F.Abduraxmanov va Sh.Pavlovlar rahbarligida O`zDJTI talaba qizlari asosida tarkib topgan Respublika terma jamoasi 1997 yili Iordaniyada o`tkazilgan Osiyo chempionatida qatnashib, O`zbekiston jamoalari orasida sport o`yinlari bo`yicha birinchi marta jahon chempionatida qatnashish huquqiga ega bo`ldi. 1997 yilning dekabr oyida Germaniyada o`tkazilgan jahon chempionatida Xitoy, Braziliya va Urugvay jamoalarini ortda qoldirib, O`zbekiston gandbolini dunyoga tanitdi.

«Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» sport musobaqalari.

O`quvchi yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlariga uzluksiz jalb qilishni ta`minlash maqsadida O`zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidenti I.A.Karimov tashabbusi bilan 1999 yil 27 mayda qabul qilingan Vazirlar Mahkamasining «O`zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risida»gi 271-sonli qaroriga binoan mamlakatda kadrlar tayyorlash milliy modeliga asoslangan va uning talablariga uyg`unlashgan uzluksiz ta`limning ommaviy sport tizimi yaratilib, amalga oshirila boshlandi.

Birinchi bo`g`in. «Yoshlik» sport jamiyati doirasida umumiy o`rta ta`lim maktablarining 1-9-sinflari o`quvchilari qamrab olinadi. O`quvchilar uchun har o`quv yilida «Umid nihollari» o`yinlari o`tkaziladi - dastlabki bosqich kuzgi ta`tilda maktablarda, tumanlarda, ikkinchi bosqich qishqi ta`tilda viloyat miqyosida, uchinchi bosqich bahorgi ta`tilda – mamlakat miqyosida bo`lib o`tadi.

«Umid nihollari» o`yinlari yoshlarning bo`sh vaqtini foydali va mazmunli o`tkazish, kurashda chiniqtirish, jamoa bo`lib harakat qilishga o`rgatish, ularda jismoniy tarbiyaga bo`lgan ehtiyojni paydo qilish va kuchaytirish, g`alabaga intilish fazilatlarini tarbiyalash, maqsadida tashkil etiladi. Shu bilan birga, o`quvchilarning shaxsiy-ijtimoiy rivojlanishi, iqtidorli yoshlarni sport zahiralari kiritish ham nazarda tutiladi.

Ikkinchi bo`g`in. «Barkamol avlod» sport jamiyati doirasiga kasb-hunar kollejlari va akademik litseylar o`quvchilari qamrab olinadi. Kollej va litseylar

o`quvchilari o`rtasida yiliga bir marta «Barkamol avlod» sport musobaqalari o`tkaziladi. Mazkur musobaqalarning dastlabki bosqichi oktabr-yanvar, viloyat bosqichlari yanvar-aprel, mamlakat yakuniy bosqichi aprel-may oylarida o`tkaziladi. Bu musobaqalar o`quvchilarni jismoniy va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, harbiy xizmatga tayyorlash borasidagi keng qamrovli ishlarni yangi bosqichga ko`tarishga, sport zahiralarni yangi iqtidorli yoshlar bilan muntazam to`ldirib borishga yordam beradi.

Uchinchi bo`g`in. «Talaba» sport uyushmasi doirasida oliy o`quv yurtlari talabalari orasida «Universiada» sport musobaqalari o`tkaziladi. Musobaqalar mamlakat miqyosida oliy o`quv yurtlari talabalari o`rtasida har ikki yilda bir marta o`tkazilib, mamlakat terma jamolarini doimiy ravishda yurt sharafini nufuzli xalqaro musobaqalarda himoya qila oladigan sportchilar bilan to`ldirib borish imkonini beradi.

Yangi tizim mamlakatimizning barcha o`quvchi yoshlarini to`la qamrab oladi. Sport ilk bor maktabda o`quvchining kundalik ehtiyojiga aylansa, akademik litsey va kasb-hunar kollejida uning doimiy hamrohi bo`lib qoladi. Universitet yoki institutda esa bu hamroh uni nufuzli xalqaro musobaqalarga olib chiqadi. Musobaqalarda kashf etilgan g`oliblar O`zbekiston terma jamoalariga jalb etiladi. Yana bir muhim tomoni – mazkur tizimlarda sportning ma`lum turi bo`yicha faoliyat ko`rsatgan yigit-qizlar bu boradagi ishlarini bo`lajak oilalarida, mehnat jamoalarida ham davom ettiradilar. Shu jumladan, gandbol bo`yicha 16 ta erkaklar va 14 ta ayollar jamoasi birinchi marta Buxoroda o`tkazilgan «Universiada-2002» dasturiga kiritildi.

Bu uch bo`g`inli tizim yo`lga qo`yilgandan boshlab yana gandbol sportiga, uning yashashiga, rivojiga e`tibor berila boshlandi.

2003 yilda «Talaba» sport jamiyatining tuzilganligi ayni muddao bo`ldi, chunki endilikda barcha sport turlari qatorida gandbol bo`yicha ham oliy o`quv yurtlari o`rtasida musobaqalar o`tkazilib, bu sportchilarimizning tajriba orttirishiga xizmat qilmoqda

Erkaklar jamoalari		Ayollar jamoalari	
1-o`rin	Toshkent-1	1-o`rin	Toshkent-1
2-o`rin	Buxoro	2-o`rin	Buxoro
3-o`rin	Namangan	3-o`rin	Toshkent-2
4-o`rin	Toshkent-2	4-o`rin	Namangan
5-o`rin	Farg`ona	5-o`rin	Andijon
6-o`rin	Qoraqalpog`iston	6-o`rin	Farg`ona
7-o`rin	Andijon	7-o`rin	Samarqand
8-o`rin	Toshkent-3	8-o`rin	Qorakalpog`iston
9-o`rin	Jizzax	9-o`rin	Xorazm
10-o`rin	Xorazm	10-o`rin	Qashqadaryo
11-o`rin	Sirdaryo	11-o`rin	Navoiy
12-o`rin	Toshkent viloyati	12-o`rin	Toshkent-3
13-o`rin	Samarqand	13-o`rin	Surxondaryo
14-o`rin	Qashqadaryo	14-o`rin	Toshkent viloyati
15-o`rin	Surxondaryo		
16-o`rin	Navoiy		

O`zbekiston gandbolida hal etilmagan muammolar hali anchagina. Bugungi kunda avvalo gandbol jamoalaridagi o`quv mashg`ulotlari jarayoni va tarbiyaviy ishlar sifatini keskin yaxshilash kerak bo`ladi. Bu hal etilmagan muammolarni echish uchun hazariya va amaliyotni birga qo`shib olib borish asosida amalga oshirish muhim ahamiyatga ega bo`lib hisoblanadi.

Mamlakatimizda gandbolga bo`lgan e`tibor tufayli bugungi kunga kelib ushbu sport turi bo`yicha ilmiy-tadqiqot ishlari bilan shugullanuvchilar soni kundan-kunga ortib bormoqda.

Respublikamizdagi bir qator etakchi olim va mutaxassislardan pedagogika fanlari doktori, professor E. Seytxalilov, pedagogika fanlari nomzodi, professor J.A. Akramov, professor Sh.K. Pavlov, pedagogika fanlari nomzodl, dotsentar B.И. Изаак, S.V. Azizov, T.И. Набиев, M. Jukov, L. Xasanova, I. Shelyagina,

O.X. Abdalimov, Z.Ye. Yusupova, dotsentlar F. Abduraxmanov, V. Lemeshkov va R.I. Azizovalar o`zlarining ilmiy-tadqiqot ishlarini gandbolning dolzarb muammolariga bag`ishlaganlar. Ular o`z tajribalari asosida muntazam ravishda gandbolga doir har qanday yangiliklarni, ilg`or usul va uslublarni, taklif hamda tavsiyalarni berib kelmoqdalar. Bu etakchi olim va mutaxassislarning gandbolni rivojlantirish uchun bergan taklif va tavsiyasi asosida darslar hamda to`garak (seksiya) mashg`ulotlarini tashkil etadigan bo`lsalar, shundagina eng yaxshi jamoalarimiz jahon gandbolida yetakchi mavqega ega bo`lishlari mumkin.

Tayanch tushunchalar

O`zDJTI, spartakiada, olimpiya chempionlari, murabbiylar, O`zbekiston birinchiligi, «D-klub», Umid nihollari, Barkamol avlod, Universiada, jamoa, musobaqa, terma jamoa, dastlabki bosqich, chempionat, o`quv mashg`ulotlari, jahon chempionlari.

Nazorat uchun savollar

- 1.O`zbekistonda gandbolning rivojlanishi?
- 2.Gandbol bo`yicha O`zbekistonning Olimpiya g`oliblarini sanab bering?
- 3.O`zbekistonda gandbol bo`yicha xizmat ko`rsatgan murabbiylardan kimlarni bilasiz?
- 4.O`zbekistonlik gandbolchilarni jahon birinchiligidagi ishtiroki?
- 5.«Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» sport musobaqalarida gandbolning o`rni?
- 6.O`zbekistondagi yetakchi erkaklar va ayollar jamoalarini sanab bering?
- 7.«Umid nihollari» sport musobaqalari?
- 8.«Barkamol avlod» sport musobaqalari?
- 9.«Universiada» sport musobaqalari?
10. Jismoniy madaniyat tizimida gandbol?

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar

- 1.Акрамов Ж.А. Гандбол. – Тошкент. Ворис нашриёти, 2007.
- 2.Изаак В.И., Набиев Т.И. Гандбол в вузе. – Тошкент. 2005.

- 3.Павлов Ш.К. Қўл тўпи. – Тошкент. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, 1990.
- 4.Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Гандбол мутахассислиги талабаларининг ўқув-тадқиқот ишлари. – Тошкент. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, 1991.
- 5.Павлов Ш.К. Гандбол. Жисмоний тарбия институти учун дастур. – Тошкент. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, 1998.
- 6.Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Ақромов Ж.А. Гандбол. – Тошкент. 2005.
- 7.Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. – Тошкент. 2006.
- 8.Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Азизова Р. И. Гандбол. – Тошкент. 2007.
- 9.Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Рахматова М.М. Гандбол. – Тошкент. 2010.
- 10.Pavlov Sh. K., Yusupov Z. Sh., Yusupov Z.Z., Yusupova Z.E. Gandbol tarixi va o'yin qoidalari. – Toshkent. 2016.
11. Pavlov Sh. K., Abdalimov O. X., Yusupova Z.E. Gandbol nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent. Fan va texnologiya, 2017. – 448 b.
- 12.Tashpulatov F.A. Jismoniy tarbiya va sport. // O'quv qo'llanma. –Toshkent. "O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati", 2019. – 200 b.
- 13.Холмирзаев Э. Спорт ўйинлари ва ўқитиш методикаси. – Тошкент. DIZAYN-PRESS, 2011. – 244 б.
- 14.Usmanxodjayev T.S. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – Toshkent. Cho'lpon nomidagi NMIU, 2018. – 272 b.
- 15.Шестаков М.П. Гандбол. Тактическая подготовка. –Москва. Спорт. Академ. Пресс, 2001.

2-BOB. GANDBOL O`YINI QOIDALARI

2.1. Gandbol o`yining tavsifi

Gandbol keng tarqalgan sport turlaridan biri bo`lib, u o`quvchi yoshlarni jismoniy rivojlantirish, ularning salomatligini mustahkamlashning eng ommabop, binobarin, eng qulay vositalaridan biridir. Bu kattalar uchun ham, o`smir-yoshlar uchun ham birdek ma`qul bo`lgan chinakam xalqchil o`yin hisoblanadi. Musobaqa nufuziga qarab, har bir jamoa o`n ikki o`yinchidan o`n oltita o`yinchigacha tashkil topgan tarkib bilan qatnashadi. Shundan 7 tasi asosiy tarkib o`yinchilaridir. Ular: 1 ta darvozabon va 6 ta maydon o`yinchilari hisoblanib, o`yindagi vazifalariga binoan “amplua” joylashuvlari quyidagicha: 2 ta burchak, 2 ta yarim o`rta, 1 ta markaz va 1 ta chiziq o`yinchilari. O`yinda qatnashuvchi jamoa o`yinchilarining maqsadi to`pni egallab olib, uni himoya qilinib turgan raqib darvozaga kiritish. To`p bilan barcha harakatlar faqat qo`lda bajariladi. To`p uchun kurashda, qarshilik ko`rsatishda qo`pollik va sportchiga xos bo`lmagan harakat qilmasdan, qoidaga rioya qilinib bajarilishi lozim.

Gandbol o`yining asosini yugurish, sakrash, to`pni uzatish, darvozaga to`p otish kabi shug`ullanuvchilarning har jihatdan uyg`un rivojlanishiga yordam beradigan tabiiy harakatlar tashkil etadi. Yuklamalar organizmdagi barcha funksional tizimlarning rivojlanishiga ijobiy ta`sir etadi. Mashg`ulotlar ta`sirida, shuningdek, musobaqalarda shug`ullanuvchilarning ruhiy faoliyati takomillashadi, tezlik reaksiyasi, chamalash, ijodiy fikr yuritish, diqqatning ko`lami, tashabbuskorlik, irodaviy sifatlar, jismoniy sifatlardan: tezlik-tezkorlik, kuch, sakrovchanlik, tezkor-kuch, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi sifatlari rivojlanadi. Gandbol o`yini umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun yaxshi vosita bo`lib xizmat qiladi. Yo`nalishni o`zgartirib xilma-xil yugurish, sakrashning turli xillari, maksimal tezlikda harakat qilish yo`llari bilan jismoniy sifatlarni, ayni paytda irodaviy hislatlarni, taktik tafakkurini kamol topishi tufayli gandbol har qanday ixtisoslikdagi talaba uchun zarur bo`lgan sport o`yinlari qatoridan joy olgan.

Gandbol o`yini bugun maktab, litsey, kollej va oliy o`quv yurtlarida keng

qo'llanilmoqda. Gandbol musobaqalari yoshlarni muntazam tarzda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb qilishning muhim vositasi, sport mahoratini oshirishning hamda "Alpomish" va "Barchinoy" me'yoriy talablarini bajarishning asosiy omillaridan hisoblanadi.

Gandbol sport turida amplyua o'yinchilarining funksional vazifalariga ko'ra model tavsifi

Burchak o'yinchisi maydonning chap va o'ng "qanoti" burchagida harakatlanadi. Bu o'yinchida jismoniy sifatlardan tezlik va tezkor chidamlilik sifatlari yuqori darajada rivojlangan bo'lishi lozim. Chunki uning o'yin jarayonida bajaradigan asosiy vazifalaridan biri-qarshi hujum uyushtirish va uni yakuniga yetkazish. Raqib tomonidan uyushtirilgan hujumdan so'ng qarshi hujumni uyushtirish uchun u tezlik bilan tezlanib, raqib darvozasi tomoniga yuguradi va o'z darvozaboni yoki o'yinchilari tomonidan uzoq masofaga otib bergan to'pni olib, darvozaga hujum uyushtirib gol kiritishi lozim. Bundan tashqari u raqib o'yinchilarining burchak o'yinchisi qarshi hujum uyushtirib gol urmasligi uchun tezlik bilan ortga yugurishi kerak.

Buning uchun unda tezlik (faqatgina tezlikning o'zi emas, balki start olish va yugurish tezligi, o'yin texnik usullarini yakka bajarish tezligi) rivojlangan bo'lishi zarur. Masalan, to'pni ilish, to'pni yerga urib olib yugurish, to'p bilan aldamchi harakatlar, "fint"lar, to'pni darvozaga otishda mo'ljal olish va bu harakatlarning barchasini maksimal tezlikda bajarishi kerak. Bular bilan bir qatorda tezkor chidamlilik sifati aynan shu burchak o'yinchisida juda rivojlangan bo'lishi, minimal burchakdan darvozaga sakrab, egilib to'p kiritilishi, oyoqlari tezlik bilan ishlashi va egiluvchanlik sifati yaxshi rivojlangan bo'lishi zarur.

Yarim o'rta o'yinchisi maydonning markaz va burchak o'yinchilari orasida (raqib darvozasidan 12-14 metr masofalar orasida) harakatlanadi. Bu amplyuada harakatlanuvchi o'yinchining vazifasi murakkabroqdir, chunki u asosan hujumni tashkil etish va uni yakunlashda qatnashadi, ulardan tashqari darvozaga hujum uyushtirib, sakrab gol kiritadi. Butun jamoaning o'yini yarim o'rta o'yinchining raqib darvozasini ishg'ol etishni bilishi va ijodiy qobiliyatlariga bog'liqdir. Bu

o`yinchida jismoniy sifatlardan tezkor-kuch, sakrovchanlik hamda kuch sifati yuqori darajada rivojlangan bo`lishi lozim, chunki uning o`yin jarayonida bajaradigan asosiy vazifalaridan biri raqib darvoza to`riga uzoq masofalardan kuchli zarb bilan to`p kiritish bo`lib, maydonni ko`ra bilishi, kutilmagan va aniq to`p uzata olishi, tez qaror qabul qila olishi, taktik tafakkurning rivojlangan bo`lishi va baland bo`yli bo`lishi (190 sm va undan baland) bu ampuada harakatlanuvchi o`yinchining o`ziga xos yakka (individual) xususiyatlaridan biridir.

Yarim o`rta ampuada harakatlanuvchi o`yinchi taktik tartib intizomga qat`iy ravishda rioya etishi lozim, chunki jamoa murabbiysi barcha jamoa o`yinchilariga taktik ko`rsatmalarni aynan shu yarim o`rta yoki markaz o`yinchilari orqali amalga oshiradi. Yarim ampuada harakatlanuvchi o`yinchilar vazifasi qobiliyatli va tajribali o`yinchilarga ishonib topshiriladi.

Chiziq o`yinchisi raqib maydonining (raqib darvozasidan 6-7 metr masofalar oralig`ida) raqib himoyachilari orasida doimo harakatlanib, o`z joyini almashtiradi va bu vazifa, ya`ni texnik usullarni bajarishda masofa va vaqtning kamligi muhimdir. Shuning uchun unda tezkorlik, chaqqonlik, kuch, egiluvchanlik sifatlari rivojlangan bo`lishi lozim. Chiziqda harakatlanuvchi o`yinchi raqib jamoa hududida raqib darvozasiga orqa yoki yon taraf bilan turib, doimo to`p yo`nalishini nazorat qilib, kuzatib turishi, uni ko`zdan qochirmay jamoadoshlari, asosan yarim o`rta, markaz o`yinchisi uzatib berayotgan to`pni raqib o`yinchilariga oldirib qo`ymasdan to`pni ilib olishi, so`ngra u to`pni o`ziga bo`ysundirib, darvoza tomonga o`girilib darvozaga to`p kiritishi lozim. Unda yana muvozanat saqlay olish ham juda muhim hisoblanadi. Chunki, u himoyachilar orasida harakatlanadi, ularga “zaslon”, ya`ni to`siq qo`yadi va sheriklariga “koridor”ochib beradi. Shu bilan birga chiziq o`yinchisi doimo to`pni ilishga tayyor turishi kerak, chunki to`p bilan kelayotgan hujumchiga qarshilik ko`rsatayotgan himoyachi bir soniyaga chiziq o`yinchisini ko`zdan qochirsa, sheriklari tezda unga to`p uzatishlari mumkin. Bunday holatlarda asosan “yashirin” to`p uzatish usullari amalga oshiriladi.

Markaz o`yinchisi o`z nomi bilan maydonning markazida (erkin to`p tashlash

chizig'idan 3-4 metr masofa orasida) doimo harakatlanadi. Bu ampuada harakatlanuvchi o'yinchi vazifasini ijro etish uchun o'yinchidan maydonni ko'ra bilish, yon taraflarni ko'ra olish, kutilmagan va aniq to'p uzata olish, murakkab bo'lgan vaziyatlarda ham darhol darvozaga to'p otishni amalga oshira olishlar talab etiladi. Bulardan tashqari, markaz o'yinchisi gandbol sport turida eng asosiy o'yinchi hisoblanib, barcha hujumlar, tehnik-taktik haraktlar aynan shu o'yinchi tomonidan amalga oshiriladi. Bir so'z bilan aytganda, barcha hujum shu o'yinchidan boshlanadi va u qaysi tomonga to'p uzatsa, shu tarafdin hujum davom etadi.

Bu o'yinchida tezlik (reaksiya tezligi, tez qaror qabul qilish, taktik tafakkur), chaqqonlik sifatlari rivojlangan bo'lishi lozim. Kuzatuvlardan ma'lumki, markaz ampuasida harakatlanuvchi markaz o'yinchisi ko'plab jamoalarda "lider" hisoblanadi. Shuning uchun markaz o'yinchisini murabbiylar odatda jamoa sardori etib tayinlaydilar.

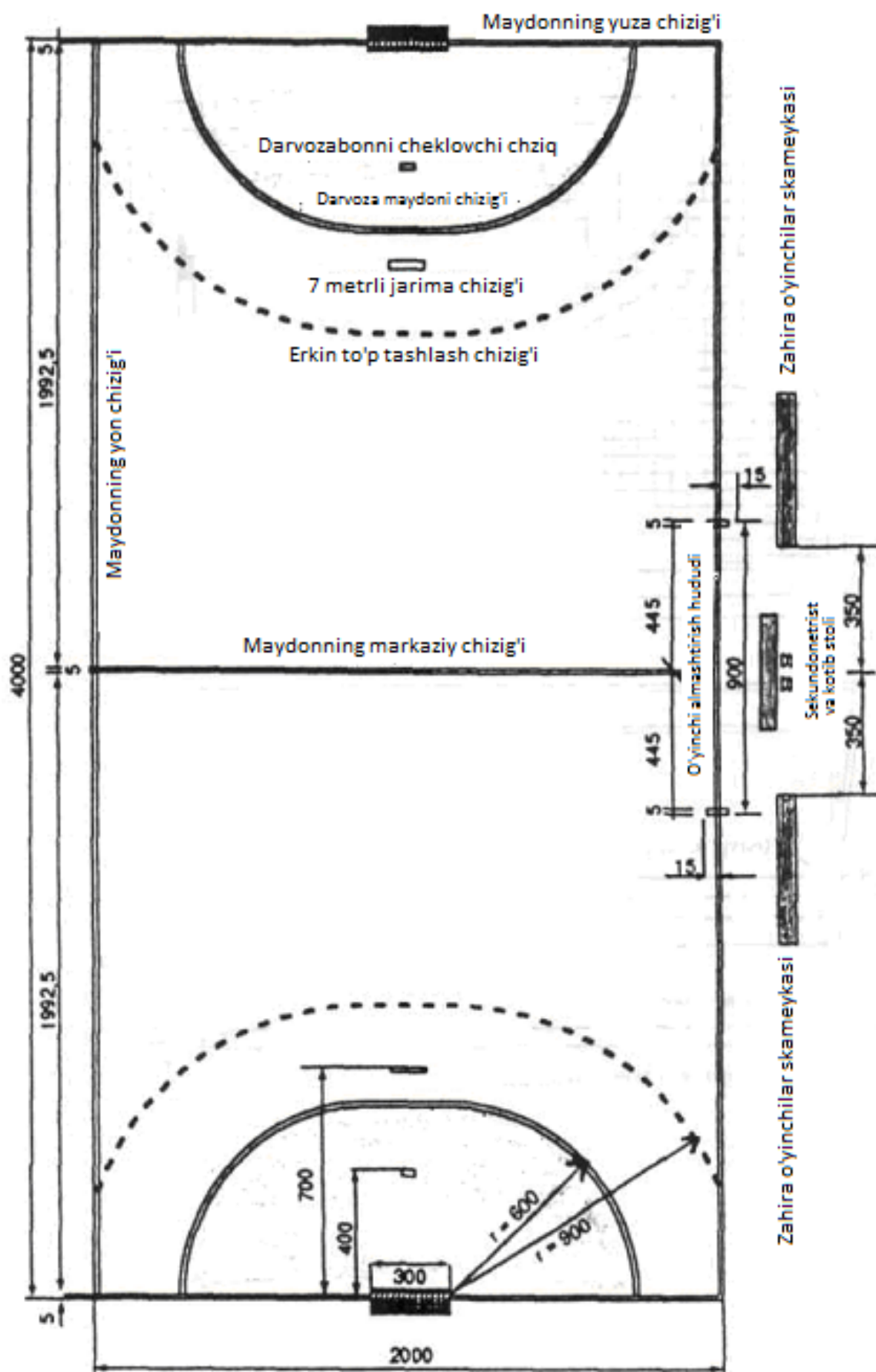
2.2. Gandbol o'yini qoidalari. O'yin maydoni

Gandbol qoidasiga binoan o'yin maydoni (1-rasm) uzunligi 40 metr, eni 20 metrli to'rt burchakdan iborat bo'lib, o'z ichiga ikki darvoza maydonini oladi. Maydonni belgilovchi bo'ylama chiziq, yon chiziq, ko'ndalang chiziq yuza chiziq deb ataladi.

Gandbol o'yini qonun- qoidalariga asosan o'yin maydonining atrofida yon chiziqdan 1 metr va yuza chiziqda 2 metrli xavfsizlik "hududu" joylashgan bo'lishi lozim.

O'yin jarayonida maydonga u yoki bu jamoaga imtiyoz beruvchi o'zlashtirishlar kiritilishi man etiladi.

Gandbol darvozasi (2-a va 2-b rasmlar) yuza chiziq o'rtasiga o'rnatiladi. Darvoza polga yoki orqadagi devorga mahkam o'rnatilishi lozim. Darvoza ustunining ichki tarafidagi o'lchami balandligi 2 metrni va eniga 3 metrni tashkil qiladi.



1-rasm. O`yin maydoni

Darvoza ustunlari gorizontalar joylashib, ularning o`lchami taraflari 8 sm hosil qiladigan kvadratdan iboratdir. Darvoza ustunlari asosiy rangdan ajralib ko`ndalang ikki xil rangga bo`yalishi shart. Ushbu ranglarning uzunligi 20 sm bo`lib, faqatgina darvoza ustunlarining yuqori burchaklari darvoza ustunlari qalinligi hisobiga 28 sm ni tashkil etadi.

Darvoza orqa taraftan bo`sh osilgan ip to`r bilan berkitiladi. To`r shunday bog`lanishi kerakki, to`p undan o`tib ketmasligi kerak.

Barcha belgilovchi chiziqlar eni, maydonga, chegaralangan maydonchaga va masofaga kiradi. Maydondagi barcha belgilangan chiziqlar eni 5 sm bo`lib, ular aniq va ravshan ko`rinishi shart. Faqatgina darvoza ustunlari orasidan o`tadigan chiziqning eni 8 sm bo`lishi kerak.

Yondosh hududlar har xil rangda bo`yalishi mumkin.

Har bir darvoza oldida darvoza maydonchasi joylashadi. Darvozabon maydoni chizig`i (6 metrli chiziq) quyidagicha aniqlanadi: darvoza oldidan 6 metr masofada yuza chiziqqa parallel 3 metrli chiziq o`tkaziladi va darvoza ustuni pastki burchagidan radiusi 6 metrli aylanmaning to`rtidan ikki qismi shu chiziqqa kelib qo`shiladi (1 va 2-a rasmlarga qarang).

Erkin to`p tashlash chizig`i (9 metrli chiziq) darvoza maydonchasi chizig`i tashqarisidan 3 metr masofada parallel punktir chiziq chiziladi. Bu chiziq shtrixli bo`lib, uning oraliq masofasi va chiziqning uzunligi 15 sm uzunlikda bo`ladi (1-rasm).

7 metrli jarima to`p tashlash chizig`i darvoza o`rtasidan 7 metr masofada, darvoza maydonchasi chizig`idan parallel o`tkazilgan 1 metrli chiziqdan iborat bo`ladi (1-rasm).

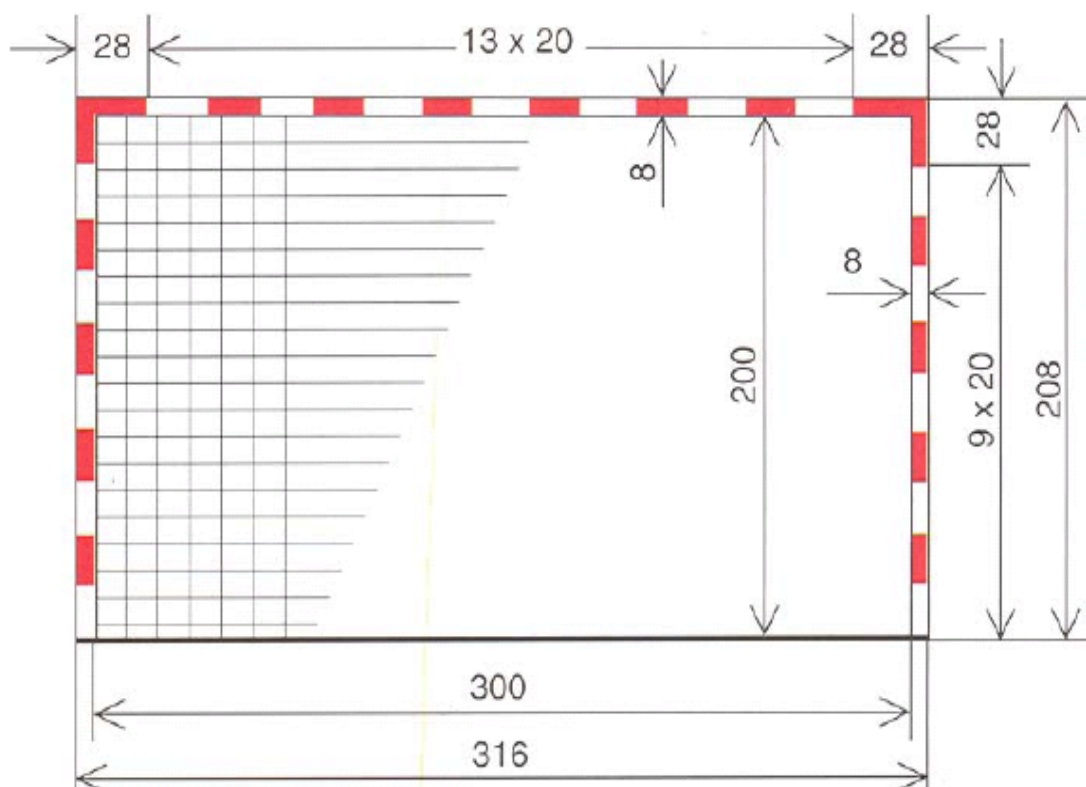
Yuza chiziqdan 4 metr uzoqlikda uzunligi 15 sm bo`lgan, darvozabonni cheklovchi chiziq chiziladi. U o`yin vaqtida faqat bir holatda, ya`ni 7 metrli jarima to`p tashlashda qo`llaniladi. Jarima to`p tashlash paytida darvozabonning bu chiziq tashqarisiga chiqishi taqiqlanadi (1-rasm).

Maydon o`rtasidan ko`ndalang yuza chiziqqa parallel chiziq o`tkazilib, u o`rta (markaz) chiziq deb ataladi (1-3 rasmlar). O`yin boshlanayotganda va har gal

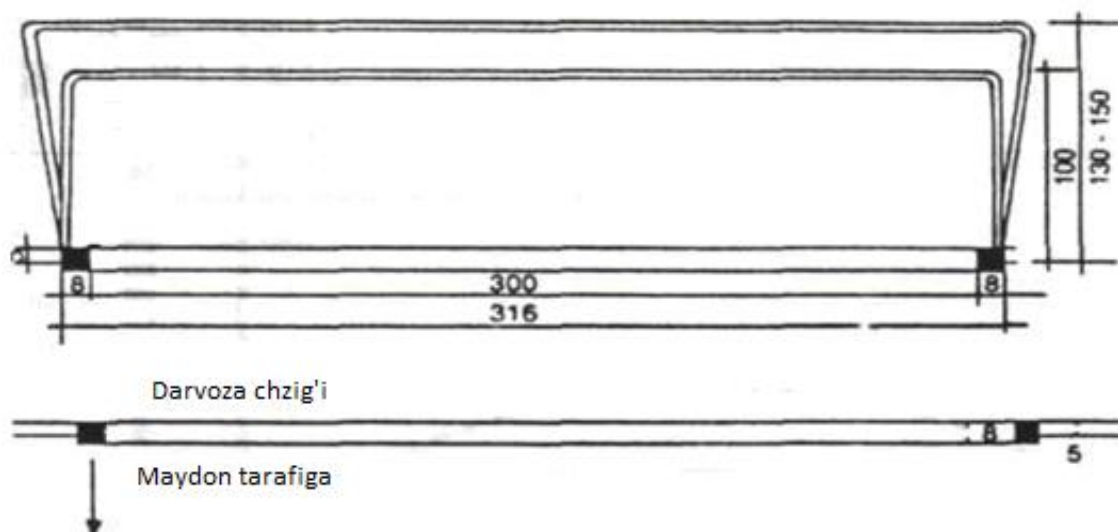
darvozalarga to`p kiritilganda to`p maydon markazidan boshlanadi.

O`yinchilarni almashtirish hududining chizig'i yon chiziqqa maydon markazidagi chiziqning ulangan nuqtasida har bir maydon bo`lagi tomonga 4,5 metrli masofada markaz chizig'iga parallel yon chiziqdan 15 sm chiziq belgilanadi (1 va 3-rasmlar).

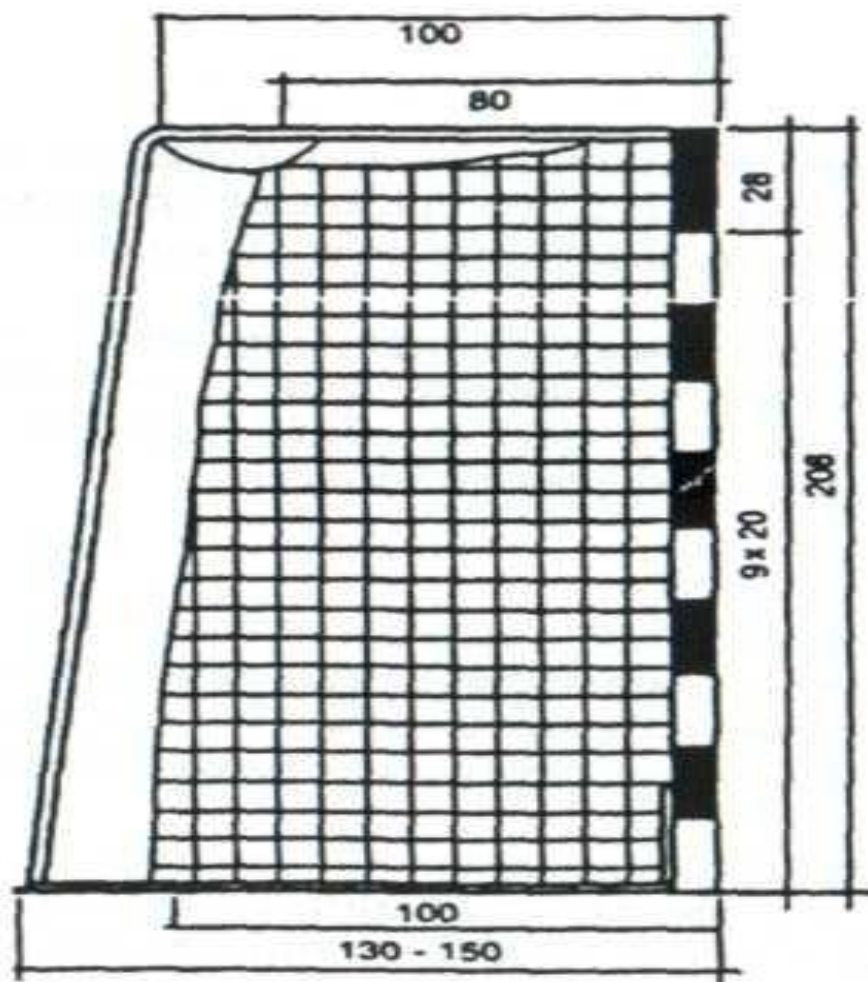
Kotib va sekundometristlar uchun qo`yilgan stol hamda zahiradagi o`yinchilar uchun qo`yilgan o`rindiq (skameyka) shunday joylashishi kerakki, o`tirgan o`yinchilar almashish hududining chiziqlarini bemalol ko`rishlari lozim. Kotib hakam stoli zahiradagi o`yinchilar o`rindigiga nisbatan yon chiziqqa yaqinroq joylashadi, faqat 50 sm dan yaqin bo`lmasligi lozim.



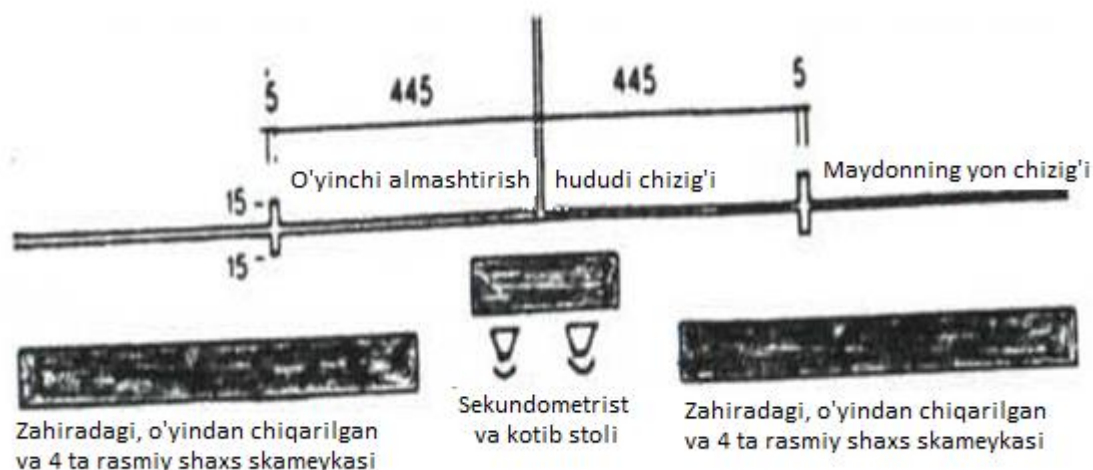
2-a rasm



2-b rasm. Darvoza



2-c rasm. Darvozaning yon tomondan ko`rinishi



3-rasm. O'yinchi almashtirish hududi chizig'i

O'yin vaqti

Gandbol sport turida o'yin vaqti quyidagicha belgilanadi: 8-12 yoshdagilar bolalar deb yuritiladi va ular uchun o'yin davomiyligi 2x20 daqiqani, 12-16 yoshdagi jamoalar o'smirlar deb yuritiladi va ular uchun o'yin davomiyligi 2x25 daqiqani, 16 yoshdan yuqori bo'lgan o'yinchilardan tashkil topgan jamoalar uchun o'yin 30 daqiqa 2 taymdan iborat bo'ladi. Har uchchala holatda ham taymlar orasidagi tanaffus 10 daqiqadan iborat bo'ladi.

Gandbol sport turida jamoa g'alabasi uchun 2 ochko, durrangga 1 ochko va mag'lubiyatga 0 ochko beriladi.

Lekin o'yin g'olibini aniqlash zarur bo'lsa, u holda 5 daqiqali tanaffusdan so'ng qo'shimcha vaqt belgilanadi. Qo'shimcha vaqt 5 daqiqali ikki taymdan iborat bo'lib, taymlar orasida 1 daqiqali tanaffus beriladi.

Agar yuqorida ko'rsatilgan holatlarda g'olib aniqlanmasa, u holda musobaqa nizomida ko'rsatilgan shartlar orqali aniqlanadi.

Final sirenasi

O'yinning vaqti maydondagi hakamlar xushtagi bilan boshlanadi. O'yin yakuni esa final sirenasi orqali yoki vaqt belgilovchi hakam xushtagi bilan yakunlanadi. Agar signal beruvchi uskunalar yo'q bo'lsa, u holda hakamlar o'yin vaqti tugaganligi to'g'risida xushtak beradi.

Mulohaza: Agar avtomatik final “sirena”sini beradigan uskunalar yo`q bo`lsa, u holda shaxmat soati yoki sekundomerdan foydalanib, o`yin yakuniga xushtak beradi.

Vaqtни hisoblashda axborot hisoblagich uskunalardan foydalanganda o`yin vaqtini 0 dan 30 daqiqa qilib belgilash maqsadga muvofiqdir.

Final sirenasidan oldin va o`sha vaqtda o`yin qoidasi buzilsa yoki sportchiga xos bo`lmagan harakat qayd etilsa, u holda final sirenasi berilganligiga qaramay, o`yinchilar hakamlar tomonidan jazolanadi. Belgilangan (erkin to`p tashlash yoki 7 m jarima) jazo natijalaridan so`ng o`yin vaqti tugatiladi.

Erkin to`p tashlash yoki 7 metrli jarima to`pini bajarish vaqtida, taym yoki o`yin yakunida sirena berilsa, u holda to`p otishlar qaytarilishi shart. Faqat qaytarilgan harakat natijasidan so`ng hakamlar o`yinni yakunlaydi.

Erkin to`p tashlash yoki 7 metrli jarima to`p tashlashni bajarilishida, jarimani amalga oshirayotgan o`yinchi jamoadoshiga yoki jamoa vakiliga qoida buzgani yoki sportchiga xos bo`lmagan xulqi uchun shaxsiy jazo berilganda to`p qarama-qarshi tomonga erkin to`p tashlash belgilanishi man etiladi.

Maydondagi hakamlar, sekundometrist tomonidan (taym yoki o`yin yakuni) sirena barvaqt berilgan deb hisoblasa, u holda o`yinchilar maydonda qoldirilib, qolgan vaqt o`ynaladi.

Barvaqt signal berilgan vaqtda to`p egallagan jamoa o`yin to`xtatilgan joydan erkin to`p tashlash bilan o`yinni boshlaydilar.

Agar o`yinning birinchi yarmi (yoki qo`shimcha taym vaqti) belgilangan vaqtdan ko`proq o`ynalsa, u holda o`yinning ikkinchi yarmi ortiqcha o`ynalgan vaqtga qisqartiriladi. Agar o`yinning ikkinchi yarmi (yoki qo`shimcha taym vaqti) ko`rsatilgan vaqtdan ortib ketsa, bunday holatda hakamlar hech qanday o`zgartirishlar qilolmaydi.

Taym-aut

Taym-aut – bu o`yinning hakamlar tomonidan to`xtatilishi bo`lib, qachon va qancha vaqt o`yin vaqtini to`xtatishga hakamlar qaror qilishi mumkin.

Taym-aut berilishi shart, agar:

- a) o`yinchi yoki murabbiy 2 daqiqaga chiqarilib yoki diskvalifikatsiya qilinganda;
- b) 7 metrli jarima to`p belgilanganda;
- c) jamoalarga taym-aut berilganda;
- d) o`yinchilar noto`g`ri almashtirilganda yoki maydonga “ortiqcha” o`yinchi kirsa;
- e) vaqt belgilovchi hakam yoki texnik vakil xushtak berganda;
- f) hakamlar o`zaro maslahatlashishiga zaruriyat tug`ilsa.

Odatda, taym-aut standart holatda yuzaga kelgan sharoitda beriladi.

Taym-aut vaqtida yo`l qo`yilgan xatolar o`yin davomida yo`l qo`yilgan xatolar kabi jazolanadi.

Hakam o`yin vaqtini to`xtatish va yurgizish to`g`risida sekundometristga ishora bilan ko`rsatadi.

O`yin vaqti hakam tomonidan uchta qisqa xushtak va jest ishorasini ko`rsatgandan so`ng sekundometrist tomonidan to`xtatiladi.

Taym-autdan so`ng har doim hakam xushtagidan so`ng o`yin davom etadi.

To`p

To`p charm yoki sintetik materiallardan tayyorlanadi. U doira shaklida bo`lib, tashqi qavati sirpanchiq va yaltiroq bo`lmasligi shart.

To`pning o`lchami, ya`ni aylanasi va vazni har xil yoshdagi jamoalar uchun quyidagicha bo`lishi kerak:



4-a rasm

-aylanasi 58-60 sm va og`irligi 425-475 g
(XGF raqami 3) erkaklar va o`smirlar (16 yoshdan
yuqori) jamoasi uchun (4-a rasm);



4-b rasm

-ayollar va 14 yoshdan yuqori qizlar, shuningdek 12 dan 16 yoshgacha bo'lgan o'smirlar jamoalari uchun to'pning aylanasini 54-56 sm va og'irligi 325-375 g (XGF raqami 2); (4-b rasm)



4-c rasm

-8 dan 14 yoshgacha bo'lgan qizlar va 8 dan 12 yoshgacha bo'lgan o'g'il bolalar jamoalari uchun to'pning aylanasini 50-52 sm va og'irligi 290-330 g (XGF raqami 1) (4-c rasm).

Izoh: barcha rasmiy xalqaro va qit'a musobaqalarida to'pga bo'lgan texnik talab "Xalqaro gandbol federatsiyasining to'pga talab "reglamenti"da ko'rsatilgan.

"Gandbol" uchun foydalaniladigan to'p o'lchami va vazni oddiy o'yin qoidalarida ko'rsatilmagan.

Har bir o'yinda kamida ikki to'p bo'lishi shart. Zahiradagi to'p butun o'yin davomida bevosita kotibiyat stolida bo'lishi lozim.

Zahira to'pdan qay vaqtda foydalanish zarurligini hakamlar hal qiladi. Bunday holatlarda hakamlar zahiradagi to'pni iloji boricha tezroq o'yinga kiritishi lozim, shundagina taym-autga hojat qolmaydi.

2.3. Jamoa. O'yinchilarni almashtirish. O'yinchilar formasi

Jamoa tarkibi musobaqa nufuziga qarab 12 o'yinchidan 16 ta gacha tuziladi.

Maydonda bir vaqtda 7 dan ortiq o'yinchi bo'lishi mumkin emas. Qolgan o'yinchilar zahirada bo'ladi.

Butun o'yin davomida jamoaning bir o'yinchisi darvozabon sifatida bo'lishi kerak. Darvozabon vazifasini bajaruvchi o'yinchi kerak vaqtda u maydon o'yinchisi vazifasini bajarishi mumkin. O'yinni boshlash uchun o'yin boshlanishida maydonda jamoalar tarkibi 5 o'yinchidan kam bo'lishi mumkin emas.

Jamoalar tarkibi o`yin davomida va qo`shimcha vaqtda 12 o`yinchigacha to`ldirilishi mumkin (qit'a va XGF musobaqalarida bu holat musobaqa Nizomida ko`rsatilgan shartlarga amal qilinadi, chunki bu musobaqalarda jamoa tarkibi 14 va 16 o`yinchi bo`lishi mumkin).

Maydonda jamoa o`yinchilari 5 tadan kam bo`lganida ham o`yin davom ettirilishi mumkin. Bunday holatlarda faqat hakamlar o`yinni to`xtatish yoki to`xtatmaslik to`g`risida qaror qabul qiladi.

Butun o`yin davomida jamoada faqat 4 rasmiy shaxs bo`lishi mumkin. Butun o`yin davomida bu jamoa rasmiy shaxslari almashtirilishi mumkin emas. Shular jumlasidan, jamoaning "rasmiy vakili" hisoblanadi. Faqat u hakamlarga, kotibga va sekundometristga murojaat qilishi mumkin.

O`yin davomida jamoa rasmiy vakili maydonga chiqishi man etiladi. Ushbu qoidaga rioya qilinmasa, u holda sportchiga xos bo`lmagan xulq deb qayd etiladi. O`yin raqiblar jamoasi tomonidan erkin to`p tashlash bilan davom ettiriladi.

O`yinchi yoki rasmiy shaxs o`yinda ishtirok etishi mumkin, lekin o`yin boshlanishidan oldin ularning ismi-shariflari bayonnomada qayd etilib, o`yin boshlanishida maydonda bo`lishi kerak.

O`yinga kechikib kelgan o`yinchi va rasmiy shaxs o`yinda ishtirok etish uchun kotib yoki sekundometristdan ruxsat olib, ismi-sharifini bayonnomada qayd ettirib, o`yinda ishtirok etishi mumkin.

O`ynashga huquqli bo`lgan o`yinchi, odatda, har qachon o`zining jamoasiga qarashli maydondagi o`yinchi almashtirish uchun belgilangan joydan maydonga kirishi mumkin (o`yinchilarni almashtirish qoidasiga qarang).

O`yinga qatnashish huquqiga ega bo`lmagan o`yinchi maydonga kirsas, diskvalifikatsiya qilinadi. To`xtatilgan o`yin raqib jamoasi o`yinchilari tomonidan erkin to`p tashlash bilan davom ettiriladi.

O`yinchilarni almashtirish

O`yinchilarni almashtirish soni cheklanmagan, faqat maydondagi o`yinchi o`yinchilarni almashtirish hududi orqali maydondan chiqqanidan so`ng zahiradagi o`yinchi o`yinga chiqishi mumkin.

O`yinchi maydonga kirish va chiqishni faqat o`z maydonida o`yinchilarni almashtirish uchun belgilangan 4,5 metrli hududdan amalga oshirishi shart. Bu holat darvozabonlar uchun ham taalluqlidir.

O`yinchini almashtirish, shuningdek, taym-aut vaqtida ham ushbu qoida asosida amalga oshiriladi (jamoaviy taym-autdan tashqari).

O`yinchi almashtirish qoidasini buzgan o`yinchi 2 daqiqaga o`yindan chetlatilish bilan jazolanadi. Agar jamoada shu qoidani birorta o`yinchi buzsa, u holda birinchi bo`lib qoidani buzgan o`yinchi jazolanadi.

O`yin raqib jamoasi tomonidan erkin to`p tashlash bilan davom ettiriladi.

Agar qo`shimcha o`yinchi o`yin maydoniga chiqsa, u 2 daqiqaga jazolanadi. Jamoa o`yinchilari bir o`yinchiga qisqartiriladi.

Agar o`yinchi 2 daqiqali vaqt tugamasdan o`yin maydoniga kirib kelsa, u holda u yana 2 daqiqaga jazolanadi. Birinchi 2 daqiqadan qolgan vaqt ham yangi jazoga qo`shiladi.

Har ikki holatda ham o`yin raqib jamoasi o`yinchilari tomonidan erkin to`p tashlash bilan davom ettiriladi.

O`yinchilar formasi



5-rasm

Jamoaning hamma o`yinchilari bir xil sport formasida bo`lishi shart (5-rasm). Bir jamoaning sport formasining ranglari ikkinchi jamoadan ajralib turishi lozim. Darvozabon vazifasini bajaruvchi o`yinchi formasining rangi ikkala jamoa o`yinchilari va raqib darvozabondan ajralib turishi shart.

O`yinchilar futbolkasida raqamlar orqatarafdan kamida 20 sm va olditarafdan kamida 10 sm dan iborat bo`ladi. 1 dan 20 gacha raqamlardanfoydalanish maqsadga muvofiqdir.

Raqamlarning rangi futbolka rangidan yaqqol ajralib turishi shart.

Jamoa sardorining tirsakdan yuqori qismida, eni 4 sm sardorlikni belgilovchi bog'ichi bo'lib, uning rangi futbolka rangidan ajralib turishi lozim.

Barcha o'yinchilar oyog'ida sport poyabzali bo'lishi shart (6-rasm).



6-rasm

O'yinchilarga xavf tug'diradigan anjomlardan foydalanishga ruxsat etilmaydi. Masalan, ularga boshni himoyalovchi, yuz uchun niqob, himoyasiz ko'zoynak, shuningdek, jarohatlanishga olib keluvchi boshqa buyumlar.

Yumshoq elastik materialdan ixcham bosh bog'ichidan foydalanishga ruxsat beriladi.

Yuqorida qayd etilgan shartlarga rioya qilmagan o'yinchilar o'yinga qo'yilmaydi.

O'yinchi tanjarohat olgani sababli badani va kiyimlari qon bo'lsa, u holda o'yinchi darhol o'yin maydonini tark etishi lozim (o'yinchi almashtirish qoidasiga rioya qilib). Shuningdek, qon oqishini to'xtatib, jarohatga ishlov berib, badan va kiyimdagi qonni tozalaydi. Yuqoridagi ko'rsatilgan shartlarni bajarmaguncha o'yinchi maydonga qaytarilmaydi (uning o'rniga zahiradagi boshqa o'yinchi o'yinni davom ettirib turadi).

Agar o'yinchi hakamlar tomonidan ko'rsatilgan talablarni bajarmasa, u holda uning xulqi sportchiga xos emas deb hisoblanadi.

Agar o'yinchi jarohat olsa, hakamlar tomonidan taym-aut beriladi va bu vaqtda jarohat olgan o'yinchi jamoasining ikki shaxsiga yordam berish maqsadida maydonga chiqishga ruxsat beriladi.

Darvozabon

Darvozbonga ruxsat etiladi:

-darvozabon maydonchasida butun o`yin jarayonida gavdaning barcha qismlari bilan to`pga tegishga (7-rasm);

-darvoza maydonchasi ichida to`p bilan maydon o`yinchilari qoidalariga rioya qilmasdan harakat qilishga, ammo, darvozabon tomonidan to`pni uzatishni kechiktirishga ruxsat berilmaydi;

-to`psiz darvoza maydonidan chiqib va maydonda o`yinda ishtirok etish, u holda darvozabon maydon o`yinchilari umumiy qoidalariga rioya qiladi;

-darvozabon gavdaning har bir qismi bilan darvoza maydonchasi chizig`ini kesib o`tsa, u holda darvozabon darvoza maydonchasidan chiqdi deb hisoblanadi;

-darvoza maydonidan chiqib to`p bilan o`ynashi mumkin, agar u tomonidan darvoza maydonchasida to`p uning nazoratida bo`lmasa.



7-rasm

Agarda to`p darvozbonga tegib, yuza chiziqqa chiqib ketsa (u o`z maydonida bo`lganida), to`pni darvozabon o`z maydonidan erkin to`p tashlash orqali o`yinga kiritadi.

Darvozbonga ruxsat etilmaydi:

-darvozani himoya qilish jarayonida raqib jamoa o`yinchilariga xavf tug`dirish (8-rasm);

-o`zining nazoratida bo`lgan to`p bilan darvoza maydonchasidan chiqish;



8-rasm

-darvozabon tomonidan maydonga tashlangan to'pga boshqa o'yinchilar tegmasdan, darvozabon-ning o'zi yana to'pga tegishi man etiladi;

-darvoza maydonida turib maydonda yotgan yoki dumalab ketayotgan to'pga tegish;

-maydonda yotgan yoki dumalab ketayotgan to'pni darvozabon maydoniga olib kirish;

-o'yin maydonidan to'pni olib darvoza maydoniga qaytish;

-darvoza o'yin maydonida yotgan yoki o'yin maydoni tomon dumalab ketayotgan to'pga tovon yoki oyoqning tizzadan past qismi bilan tegish;

-raqib tomonidan 7 metrlik jarimani bajarishda to'p o'yinchining qo'lidan chiqmasdan avval 4 metrlik masofani belgilovchi chiziqdan o'tish.

Darvoza maydoni

Darvoza maydonida faqat darvozabon bo'lishi mumkin. Maydon o'yinchisi gavdaning har qanaqa qismi bilan darvoza maydonini belgilovchi chiziqdan o'tsa, u holda o'yinchi darvoza maydoniga kirgan deb hisoblanadi.

Agar maydon o'yinchisi darvoza maydoni chizig'ini bosgan bo'lsa, quyidagicha hal qilinishi lozim:

a) to'p bilan maydon o'yinchisi darvoza maydoni chizig'ini bossa, erkin to'p tashlash;



b) maydon o'yinchisi to'psiz darvoza maydoni chizig'ini bosib o'z foydasiga ustunlik yaratsa, erkin to'p tashlash, ammo agar o'yinchi to'pli o'yinchining darvozaga to'p otishiga xalaqit qilgan bo'lsa, yoki to'p yo'lini

c) agar maydon o`yinchisi darvoza maydoniga kirib, yaqqol darvozani ishg`ol qilish imkoniyatini to`xtatsa, 7 metrlik jarima to`p otish belgilanadi.

Darvoza maydonidan foydalanish jazolanmaydi, agar:

a) o`yinchi to`p uzatishdan so`ng darvoza maydoni chizig`ini bossa, shuningdek, bu holat raqib ustunligini yo`qotishga olib kelmasa;

b) o`yinchi to`psiz darvoza maydoniga kirsa va bu harakat natijasida o`ziga ustunlikni yaratmasa;

c) himoyachilar himoya harakatlarini bajarish jarayonida darvoza maydoniga kirib ketsa, ammo bu holatda raqib ustunligini yo`qotishga olib kelmasa.

Darvoza maydonidagi to`p egasi faqat jamoadagi darvozabondir.

Agar to`p darvoza maydonida yoki darvoza maydonida dumalab ketayotgan va darvozabon qo`lida bo`lsa, maydon o`yinchisi unga tegishi mutloq man etiladi. Ammo, agar to`p darvoza maydoni ustida havoda bo`lsa, u holda to`p bilan o`ynashga ruxsat beriladi (faqat darvozabon to`p uzatish harakatini bajarish vaqtidan tashqari).

Agar to`p darvoza maydoniga tushsa, u holda darvozabon to`pni o`yinga qaytaradi.

O`yin davom ettiriladi, agar himoyadagi o`yinchilar himoya jarayonida to`pga tekkandan so`ng darvozabon uni egallasa yoki to`p darvoza maydonida qolsa, darvozabon qoidaga binoan uni o`yinga qaytaradi.

Himoyachilardan o`z darvoza maydoniga tushgan to`p quyidagicha ifodalanadi:

a) to`p darvozaga tushsa – gol;

b) agar to`p darvoza maydonida qolsa yoki darvozabon to`pga tegsa va to`p darvozaga kirmasa – erkin to`p tashlash;

c) to`p maydonning yon chizig`idan chiqib ketsa – yon chiziqdan to`p tashlash;

d) agar to`p darvoza maydonini kesib o`tib, o`yin maydoniga qaytsa – o`yin

davom ettiriladi.

Darvoza maydonidan o`yin maydoniga qaytgan to`p – o`yinda deb hisoblanadi.

2.4. To`p bilan o`ynash. Sust o`yin

Ruxsat etiladi:

To`pni otish, ilish, to`xtatish, uzatish.

O`yinchi to`pni 3 soniyadan ortiq ushlashi mumkin emas, hatto u maydonda yotgan bo`lsa ham.

To`p bilan 3 qadamdan ortiq yurish mumkin emas, quyidagi holatlarda qadam qo`yilgan deb hisoblanadi:

a) to`p bilan turgan o`yinchi bir oyog`ini yerdan ko`tarib yana qo`ysa, yoki oyog`ini bir joydan ikkinchi joyga qo`yib harakat qilsa;

b) o`yinchi bir oyoqda turib to`pni ilib, so`ngra ikkinchi oyog`ini yerga qo`ysa;

c) o`yinchi sakragandan so`ng bir oyog`ida yerga tushsa, so`ngra yana shu oyoqda sakrasa yoki ikkinchi oyog`ini yerga qo`ysa;

d) o`yinchi sakragandan so`ng ikki oyoq bilan bir vaqtda yerga tushsa va shundan so`ng bir oyog`ini yerdan ko`tarib, yana yerga qo`ysa yoki bir oyog`ini bir joydan ikkinchi joyga siljitsa.

Izoh: o`yinchi bir oyog`ini bir joydan ikkinchi joyga qo`ysa, ikkinchi oyog`ini birinchi oyoq yoniga qo`ysa, u holda o`yinchi bir qadam qilgan hisoblanadi.

Statik holatda yoki harakatda:

a) to`pni yerga bir marta urib va yana uni bir yoki ikki qo`llab ilib olish;

b) bir qo`llab to`pni ko`p marotaba yerga urib olib yurish (dribling) so`ngra bir yoki ikki qo`llab uni olish;

c) to`pni bir yoki ikki qo`llab olgandan so`ng, uni uch qadamdan ortiq harakat qilmasdan yoki darhol 3 soniyada sheriklariga uzatish zarur;

d) to`p boshqa o`yinchiga yoki darvozaga tegib qaytgandan so`ng, o`yinchi yana to`p bilan muomala qiladi (dribling yoki uni olib yurish).

Ruxsat etilmaydi:

Bir martadan ortiq to`pga tegish (boshqa o`yinchiga, darvozaga yoki yerga tegmasdan avval).

Oyoqning tizzadan past qismi bilan to`pga tegish, raqib o`yinchilari tomonidan oyoqqa atayin to`p tashlash holati hisobga olinmaydi.

O`yin maydonida turgan hakamlarga to`p tegsa o`yin davom etaveradi.

Sust o`yin

Jamoaga darvozani ishg`ol qilishga harakat qilmasdan to`pni ushlab turishiga ruxsat etilmaydi. Bunday holat sust o`yin deb baholanadi, natijada jamoa erkin to`p tashlash bilan jazolanadi.

Erkin to`p tashlash o`yin to`xtatilgan joydan raqib jamoa tomonidan bajariladi.

Agar jamoa to`pni darvozaga otmay bir-biriga to`p uzatib tursa, hakamlar sust o`yin ishorasini ko`rsatadi (bir qo`lini yuqoriga ko`taradi 20-rasm), jamoaga hujum qilish uslubini o`zgartirishga imkoniyat beriladi. Agar jamoa hujum harakatlarini hakam tomonidan ogohlantirishdan so`ng ham o`zgartirmasa va darvozaga to`p otilmasa, u holda to`p egallagan jamoaga qarshi erkin to`p tashlash belgilanadi.

To`pga ega bo`lgan jamoani erkin to`p tashlash bilan jazolanish harakatini aniqlashda hakamlar ogohlantirish ishorasini qo`llamasligi ham mumkin. Masalan, o`yinchi yaqqol darvozani olishi imkoniyatidan ataylab foydalanmasligi mumkin.

Qoidani buzish va sportchiga xos bo`lmagan xulq

Ruxsat etiladi:

- a) to`pni egallash va to`shish uchun qo`l va panjalardan foydalanish;
- b) raqibning har tomonidan to`pni tushurish uchun ochiq panjadan foydalanish;
- c) raqibga to`siq qo`yish uchun gavdadan foydalanish, hatto u to`pni egallagan bo`lmasa ham;
- d) raqib harakatlarini nazorat qilish uchun uni oldidan qo`l bilan to`xtatish va ushlab qolish (faqat to`pli o`yinchini).

Ruxsat etilmaydi:

- a) raqib qo`lidan to`pni yulib olish yoki urib tushirish;
- b) qo`l va oyoq bilan raqibni siljitish;
- c) ushlab qolish, turtish, raqib ustiga sakrash;
- d) o`yin qoidasini buzib raqib harakatlariga xavf tug`diruvchi harakatlar qilish.

Har bir tobora o`sib boruvchi (progressiv) qoida buzishda shaxsiy jazoni, ya`ni jazo darajasini kuchaytirishni talab etadi.

Ogohlantirish va o`yindan chetlatishda, shuningdek, jazo darajasi kuchaytiriladi.

Raqiblarga nisbatan norozilikni jismoniy va so`z bilan ifoda qilinsa, bu sportchiga xos bo`lmagan xulq deb hisoblanadi. Bu holat maydon o`yinchilari va shuningdek rasmiy shaxslarga taalluqlidir (ular maydondami yoki maydon tashqarisidami, farqi yo`q). Sportchiga xos bo`lmagan xulqni jazolashda ham tobora o`sib boruvchi (progressiv) jazo qo`llaniladi.

O`yinchi o`z harakati bilan raqib sog`lig`iga xavf tug`dirsa, albatta diskvalifikatsiya qilinishi shart. Bular quyidagicha ifodalanadi:

a) darvozaga to`p otayotgan yoki to`p uzatayotgan o`yinchiga qarshi orqasidan, yonidan qo`l bilan urishni qo`llansa;

b) raqib o`yinchisining boshiga yoki bo`yni atrofiga urishni qo`llab qilingan har qanday harakat (10-rasm);

c) raqib gavdasini ataylab tizza yoki oyoq bilan tepsa, boshqa har qanday zarbalar, shuningdek, chalishlar ham shular jumlasiga kiradi;

d) himoyachi oldinga harakat qilmay joyida turgan holatida, o`yinchi erkin to`p tashlashda.



10-rasm

O`yinchi o`yin vaqtida raqibiga nisbatan jismoniy zo`rlik qilsa, darhol

o`yindan chetlashilishi shart. O`yin maydonidan tashqari holatida o`yinchiga qarshi qilingan hujum (zo`rlik) diskvalifikatsiyaga olib keladi. Zo`rlik qilishda ayblangan jamoa vakili darhol diskvalifikatsiya qilinishi shart.

Eslatma: bu holatda boshqa shaxsga nisbatan jismoniy zo`rlik (o`yinchiga, hakamga, sekundometristga, kotibga, jamoa rasmiy vakiliga, delegatga, muxlislarga va h.k.) miqdori aniqlanadi. Boshqa so`z bilan aytganda, bu oddiy nojo`ya harakat reaksiyasi yoki loqaydlik, haddan tashqari hayajondan so`ng boshqa shaxsga nisbatan qasdlik munosabatni namoyon qilish – jismoniy zo`rlik hisoblanadi.

Darvoza olinishi (ishg'ol etilishi)

Darvozaga to`p kiritilsa gol hisoblanadi, agar to`p o`z aylanasi bilan darvoza ustunlari o`rtasidagi chiziq qalinligidan to`la o`tsa (11-rasm), faqat darvozaga to`p otayotgan o`yinchi yoki jamoaning boshqa vakili tomonidan qoida buzilishiga yo`l qo`yilmasa, maydon chizig`ini nazorat qiluvchi hakam ikki qisqa xushtak va jest ko`rsatib, gol bo`lganini ko`rsatadi.

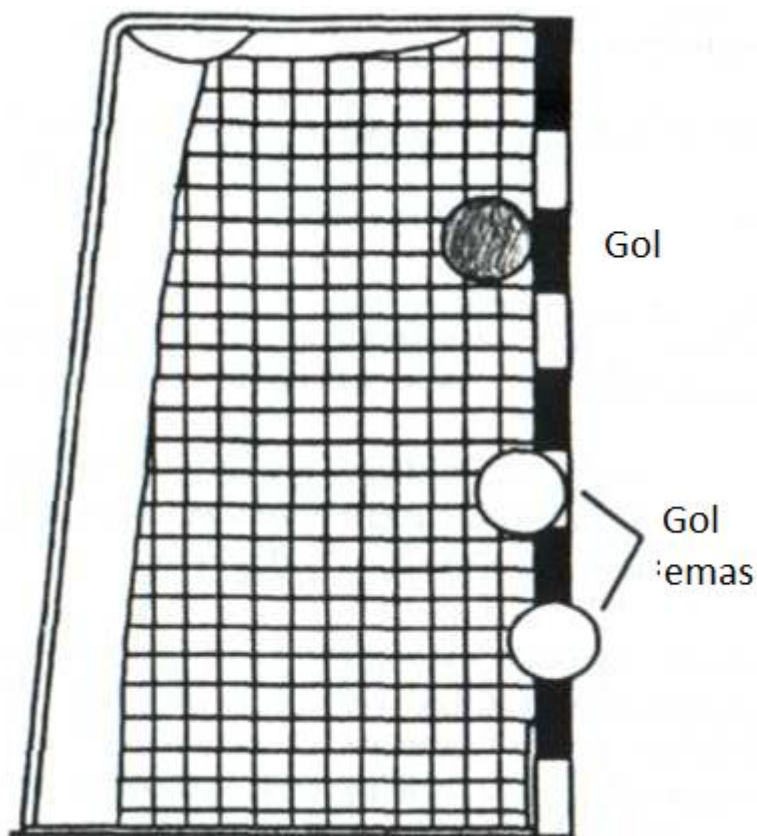
To`p darvozaga otilgan uchish pallasida, hatto himoyachi o`yinchilar tomonidan qoida buzilishiga yo`l qo`yilsa ham, darvozaga kiritilgan to`p – gol hisoblanadi.

To`p darvoza chizig`idan to`la o`tmasdan hakam yoki sekundometrist o`yinni to`xtatsa – gol hisoblanmaydi.

Agar o`yinchi o`z darvozasiga to`p kiritsa, raqib jamoasiga gol hisoblanadi, faqat darvozabon to`p otishni bajarish holatidan boshqa.

Izoh: agar kimdir o`yinda ishtirok etmayotgan (tomoshabin va h.k.) to`pning darvozaga kirishiga yo`l qo`ymasa, hakamlar to`p darvozaga kiritilishi shubhasiz deb hisoblasa – gol hisoblanadi.

Hisoblangan gol hech qachon bekor etilmaydi, agar hakam o`rta chiziqdan o`yinni davom ettirish uchun xushtak bergan bo`lsa.



11-rasm. Darvozaning ishg'ol qilinishi

Eslatma: elektr tablodagi hisob hakamlar tomonidan gol hisoblanganidan so`ng darhol o`zgartirilishi lozim.

Son jihatidan ko`p gol kiritgan jamoa g`olib deb e`lon qilinadi. O`yin durang natija bilan tugagan hisoblanadi, agar jamoalar tomonidan kiritilgan gollar soni bir xil bo`lsa yoki jamoalar tomonidan bitta ham to`p kiritilmagan bo`lsa.

Dastlabki to`p tashlash

Dastlabki to`p tashlashni qur'a tashlaganda g`olib bo`lgan jamoa o`yinni boshlaydi. Agar qur'a tashlanganda yutgan jamoa darvozani tanlasa, u holda bevosita raqib jamoa dastlabki to`p tashlash bilan o`yinni boshlaydi.

Jamoalar o`yinning birinchi yarmidan so`ng darvozalar almashtiriladi. Dastlabki to`p tashlashni o`yinning ikkinchi yarmida bu huquqni o`yin boshida ega bo`lmagan jamoa tomonidan bajariladi.

Har doim o`yinga qo`shimcha vaqt belgilanganda yuqorida ko`rsatilgan tavsiya asosida qur'a tashlanadi.

Har doim o`yin darvoza ishg'ol qilinganidan so`ng darvozasiga gol kiritgan

jamo'a o'yinchilari tomonidan maydon markazidan dastlabki to'p tashlash bilan boshlanadi.

Dastlabki to'p tashlash o'yin maydonining markazidan har xil yo'nalishda (tomonlar taxminan 1,5 m) bajarilishi mumkin. U hakam xushtagidan so'ng 3 soniyada bajarilishi shart. Dastlabki to'p tashlashni bajarayotgan o'yinchi qo'ldan to'pni chiqarmagunga qadar, bir oyog'i bilan markaz chizig'ida bo'lishi lozim.

Dastlabki to'p tashlashni bajaruvchi jamoa o'yinchilari xushtakka qadar markaziy chiziqdan o'tishga ruxsat etilmaydi.

Har bir taym boshlanishida (o'yinning qo'shimcha vaqtidagi taymlar) barcha o'yinchilar o'yin maydonining o'ziga qarashli yarmida bo'lishi shart.

Ammo, darvoza olingandan so'ng hujumdagi jamoa o'yinchilari o'yin maydonining har ikkala qismida qolishi mumkin.

Har ikkala holda dastlabki to'p tashlashni bajarayotgan o'yinchiga raqib jamoasi o'yinchilari 3 metr masofadan yaqin kelishlari man etiladi.

Yon chiziqdan to'pni tashlash

Agar to'p to'la yon chiziqdan yoki maydonda o'ynayotgan jamoa o'yinchilaridan biriga tegib yon chiziqdan o'tib ketsa, yon chiziqdan to'p tashlash belgilanadi.

Yon chiziqdan to'p tashlash hakam xushtagisiz to'p chiqib ketishdan oldin to'pga tegmagan jamoa o'yinchilari tomonidan bajariladi.

Yon chiziqdan to'p tashlash to'pning yon chiziqdan chiqib ketgan joyidan yoki u yuza chiziqdan o'tib ketsa, u holda yuza va yon chiziqning to'p chiqqan tarafidagi qo'shilgan joyidan o'yinga kiritiladi.

To'p tashlashni bajarayotgan o'yinchi to'pni qo'ldan chiqargunga qadar bir oyog'i bilan yon chiziqni bosib turishi shart. Lekin o'yinchi to'pni yerga qo'yib, yana olishi yoki to'pni yerga urib yana uni olishiga ruxsat berilmaydi.

Yon chiziqdan to'p tashlashni bajaruvchi o'yinchiga raqib jamoa o'yinchilari 3 metrdan yaqin kelishlariga ruxsat berilmaydi.

Yon chiziqdan to'p tashlash bevosita o'z darvoza maydoni chizig'i yonida bo'lsa, o'yinchiga hatto oraliq 3 metrdan kam bo'lsa ham turishga ruxsat beriladi.

Darvozabon tomonidan to`p tashlash

Darvozabon tomonidan to`p tashlash bajariladi:

-agar darvoza maydonida to`pni ilib olsa, shuningdek, darvozabondan yoki raqib jamoa o`yinchilaridan darvoza ortiga, ya'ni yuza chiziq tashqarisiga o`tib ketsa.

Darvozabon tomonidan to`p tashlash, ya'ni to`pni o`yinga kiritish hakam xushtagisiz darvoza maydonidan o`yin maydoni tomon bajariladi.

Agar darvozabon tomonidan uzatilgan to`p darvoza maydoni chizig'idan o`tsa to`p tashlangan hisoblanadi.

Boshqa jamoa o`yinchilariga bevosita darvoza maydoni chizig'i tashqarisida turishga ruxsat beriladi, faqat ular to`p darvoza maydoni chizig'ini kesib o`tmaguncha unga tegishi man etiladi.

Darvozabon to`p tashlashni bajargandan so`ng to`pga boshqa o`yinchi tegmasdan to`pga tegishi mumkin emas.

Erkin to`p tashlash

Aslida, hakamlar o`yinni to`xtatib va uni raqib jamoasi o`yinchilari tomonidan erkin to`p tashlab davom etish uchun quyidagilarga amal qiladi:

a) to`pga ega bo`lgan jamoa qoidani buzganligi sababli to`pni yo`qotsa;

ushbu qoidaga binoan hakamlar erkin to`p tashlashni belgilamaydi, agar hujum qilayotgan jamoa o`yin qoidasini buzgandan so`ng himoya qilayotgan jamoa darhol to`pni egallab olsa;

b) himoya qilayotgan jamoa o`yinchilari tomonidan buzilgan qoida natijasida, to`pga ega bo`lgan jamoa to`pni yo`qotishga olib kelsa.

Shuningdek, qoidaga binoan himoya qilayotgan jamoa tomonidan qilingan xatolik natijasida hujum qilayotgan jamoa o`yinchilari to`pni yo`qotishi yoki o`yinni davom ettira olmasligiga hakamlar to`la ishonch hosil qilmaguncha o`yinni to`xtatishni tavsiya qilmaydi.

Agar qoida buzilishi tufayli o`yinchiga shaxsiy jazo berish aniqlansa, u holda hakamlar darhol o`yinni to`xtatishga qaror qilishlari lozim, faqat bu holat qoida buzgan jamoani foydasiga hal bo`lmasa. Aks holda qoidani buzgan o`yinchini

jazolash, yuzaga kelgan holat yakunidan so`ng amalga oshiriladi.

Agar o`yinni hakamlar “taym aut” ishorasi bilan to`xtatsa, o`yin to`xtatilganda va boshqa aniq holatlarda, hatto hech qanaqa xatolikka yo`l qo`yilmagan bo`lsa ham erkin to`p tashlash belgilanadi:

a) o`yin to`xtatilgan pallada to`pga ega bo`lgan jamoa to`pga egalik qilishni davom etadi;

b) agar har ikki jamoa to`pga egalik qilmasa, u holda undan avval to`pga egalik qilgan jamoa ega bo`lib qolaveradi;

c) to`p shiftga yoki maydon ustidagi boshqa bir narsalarga tekkanligi sababli o`yin to`xtatilsa, u holda oxirida to`pga tegmagan jamoa o`yinchilari egalik qiladi.

Hakam xushtagiga qadar to`pga egalik qilgan jamoaga qarshi erkin to`p tashlash belgilansa, u holda shu vaqtda to`pga ega bo`lgan o`yinchi to`pni darhol o`sha joyga qo`yishi shart.

Erkin to`p tashlashni bajarish

Erkin to`p tashlash hakam xushtagisiz, odatda, xatoga yo`l qo`yilgan joyda bajariladi. Buning asosida istisno tariqasida quyidagilar bo`lishi mumkin.

Agar hakam mustaqil yoki texnik delegat (XGF, qit'a va milliy federatsiya vakili) talabiga binoan, o`yinchilar yoki himoya qilayotgan jamoaning mas'ul shaxsi tomonidan yo`l qo`yilgan xatolik natijasida o`yin to`xtatilsa, u holda og'zaki ogohlantirish yoki shaxsiy jazolanadi. erkin to`p tashlash esa o`yin to`xtatilganda to`p qayerda bo`lsa, shu yerdan bajariladi. Hatto bu yer xatoga yo`l qo`yilgan yerdan qulay bo`lsa ham.

Agar o`yinchilarni almashtirishda yoki o`yinchi maydonga kirishda xatoga yo`l qo`yganda sekundometrist o`yinni to`xtatib, yuqorida ko`rsatilgan satrdagi qoidaga amal qilinishi mumkin.

Erkin to`p tashlash huquqiga ega bo`lgan jamoa o`yinchisi qo`lida to`p bilan to`p tashlashni bajarish uchun to`g'ri dastlabki holatni tanlaydi, lekin u to`pni yerga qo`yib va yana olishi yoki to`pni yerga urib va uni yana ilib olishi qat'iy man etiladi.

Erkin to`p tashlashni bajarishdan avval hujum qilayotgan jamoa

o'yinchilariga raqiblar maydonining erkin to'p tashlash chizig'ini bosish yoki undan o'tishi man qilinadi.

Erkin to'p tashlash bajarilayotganida hujum jamoasi o'yinchilari darvozabon maydoni va erkin to'p tashlash chizig'i orasida bo'lishi mumkin emas, aks holda hakamlar o'yinchilar to'g'ri joylashtirib, erkin to'p tashlashni xushtakdan so'ng bajarishga ruxsat beradi.

Hakam xushtagidan so'ng erkin to'p tashlash bajarilishida, to'p tashlashni bajarayotgan o'yinchi qo'lidan to'p chiqmasdan avval hujum o'yinchilari erkin to'p tashlash chizig'iga tegsa yoki undan o'tib ketsa, u holda erkin to'p tashlash himoyadagi jamoa o'yinchilari tomonidan bajariladi.

Erkin to'p tashlashni bajarayotgan o'yinchiga raqib o'yinchilari orasidagi masofa 3 metrni tashkil qilishi shart. Ammo ularga o'z darvoza maydoni chizig'i bo'ylab joylashishga ruxsat beriladi.

7 metrli jarima to'pini otish

7 metrdan jarima to'p otish belgilanadi, agar:

a) butun maydon bo'ylab raqib jamoasi o'yinchilari yoki mas'ul shaxs tomonidan darvozani yaqqol ishg'ol qilish imkoniyati to'xtatilsa;

b) yaqqol gol bo'lish vaziyatida taqiqlanmagan xushtak o'rin olsa;

c) o'yinda ishtirok etmagan qandaydir shaxs tomonidan yaqqol darvoza olinish imkoniyati barbod bo'lsa.

Hakamlar 7 metrli to'p tashlash yaqqol yuzaga kelganga to'liq ishonch hosil qilmaguncha, ya'ni 7 metrli to'p tashlash haqiqatdan asosli va zarur deb topilmagunga qadar o'yinni to'xtatishga shoshilmasligi kerak. Agar himoyachilar ruxsat etilmaydigan harakatlar bilan qoidani buzganligiga qaramay, hujum qilayotgan o'yinchi darvozani ishg'ol qila olsa, u holda bevosita 7 metrli jarima belgilashga hojat qolmaydi. Aks holda, agar o'yinchi haqiqatdan to'pni yoki qoida buzilishi sababli gavnani nazorat qilishni yo'qotsa, shuningdek, yaqqol darvoza olinishi atalmish imkoniyati barbod bo'lsa, u holda 7 metrli jarima to'pi tashlash belgilanadi.

Hakamlar 7 metrli to'p tashlashni belgilashda taym-aut olishlari shart.

7 metrdan to`p otishni bajarish maydondagi hakam xushtagidan so`ng 3 soniya ichida bajariladi.

7 metrli to`p otishni bajaruvchi o`yinchi qo`lidan to`p chiqargunga qadar 7 metrdan to`p otish chizig`iga tegish yoki undan o`tish man etiladi (13-rasm).

7 metrli to`p otishni bajaruvchi o`yinchi yoki uning sheriklari to`p raqiblariga yoki darvozaga tegmasdan avval to`pga tegish huquqidan mahrum etiladi.

7 metrli to`p otishni bajaruvchi o`yinchining jamoa a`zolari to`p otishni bajarayotgan o`yinchi qo`lidan to`p chiqmasdan avval erkin to`p tashlash chizig`idan o`tishga ruxsat etilmaydi. Aks holda, 7 metrli to`p otishni bajaruvchi jamoaga qarshi erkin to`p tashlash belgilanadi.

7 metrli to`p otishni bajarishda raqib jamoa o`yinchilari erkin to`p tashlash chizig`i tashqarisida va 7 metrli to`p otish chizig`idan to`p otishni bajarayotgan o`yinchining qo`lidan to`p chiqqunga qadar 3 metrdan kam bo`lmagan masofada joylashishlari mumkin (12-rasm), aks holda, agar to`p darvozaga kirmasa 7 metrli to`p otish qaytariladi.



12-rasm

Agar 7 metrli jarimadan otilgan to`p darvozaga kirmasa, otishni bajaruvchi o`yinchi qo`lidan to`p chiqqunga qadar darvozabon belgilangan, ya`ni 4 metrli chiziqdan o`tib ketsa, to`p otish qaytariladi.

7 metrli to`p otishni bajaruvchi o`yinchi qo`lida to`p bilan to`g`ri holatni tanlab, to`p otishga tayyor bo`lganda darvozabonni almashtirish man etiladi. Bunday holatda darvoza- bonni almashtirish uchun qilingan har qanday urinishlar, sportchiga xos bo`lmagan hulq tariqasida jazolanadi, (13-rasm).



13-rasm

To`p tashlashni (dastlabki yon chiziqdan darvozabon tomondan va 7 m) bajarishga umumiy tavsiyalar

To`p otishni bajarishdan avval to`p o`yinchining qo`lida bo`lishi kerak.

Barcha o`yinchilar to`p otishda o`zlariga taalluqli joyda joylashishlari shart. To`p otayotgan o`yinchining qo`lidan to`p chiqarilishga qadar o`yinchilar o`z joylarida bo`lishi lozim.

Noto`g`ri joylashgan dastlabki holat hakamlar tomonidan tuzatilishi lozim.

Darvozabondan tashqari barcha to`p tashlashni bajaruvchi o`yinchilarning bir oyog`i doimo yerda bo`lishi shart. Ikkinchi oyog`ini yerdan ko`tarib va uni yerga qo`yishi mumkin.

O`yin davom etishiga hakam tomonidan xushtak beriladi:

- a) doimo dastlabki yoki 7 metrli to`p tashlashda;
- b) yon chiziqdan, darvozadan yoki erkin to`p quyidagi holatlarda:
 - taym-autdan so`ng o`yinni davom ettirish uchun;
 - to`p tashlash kechiktirilsa;
 - noto`g`ri holatda joylashishni tuzatgandan so`ng;
 - og`zaki tanbeh yoki ogohlantirishdan so`ng.

To`p tashlashni bajaruvchi o`yinchi hakam xushtagidan so`ng to`pni 3 soniya

mobaynida o`yinga kiritishi shart.

To`p tashlashni bajaruvchi o`yinchi qo`ldan to`p chiqsa, to`p tashlash bajarilgan hisoblanadi. To`p tashlashni bajarishda o`yinchi o`z sheriklariga qo`ldan-qo`lga to`pni uzatish mumkin emas, sheriklari umuman to`pga tegishga huquqi yo`q.

To`p tashlashni bajaruvchi o`yinchi to`p tashlangandan so`ng u boshqa o`yinchiga yoki darvozaga tegmasdan avval to`pga tegishi mumkin emas.

Dastlabki yon chiziqdan yoki erkin to`p tashlashda himoyachi jamoa o`yinchilari noto`g`ri joylashganligi tufayli hujum o`yinchilariga noqulaylik keltirmasa, u holda hakamlar himoyachilarning noto`g`ri joylashishini to`g`rilashi shart emas. Agar bunday holatdan himoyachi jamoa ustunlikka ega bo`lsa, o`yinchilarning joylashishi to`g`rilanadi.

Agar himoyadagi jamoa o`yinchilarining birortasi noto`g`ri joylashishiga qaramasdan hakam to`p tashlashni bajarishga xushtak bersa, u holda o`yinchilar o`yinni davom etishga to`la haqlidir.

To`p tashlashni bajarayotgan o`yinchiga raqiblar yaqin turib unga to`p tashlashni bajarishga halaqit qilib, to`p tashlashni kechiktirilsa yoki boshqa xatolarga yo`l qo`ysa, u ogohlantiriladi. Bu holat yana qaytarilsa, u o`yindan chetlashilishi shart.

Jazolash

Ogohlantirish

O`yin jarayonida qo`llaniladigan sariq kartochka - ogohlantirish kartochkasi (14-rasm) bo`lib (o`lchami 9-12 sm), har bir o`yinchi faqatgina bir marotaba ogohlantirilishi mumkin.

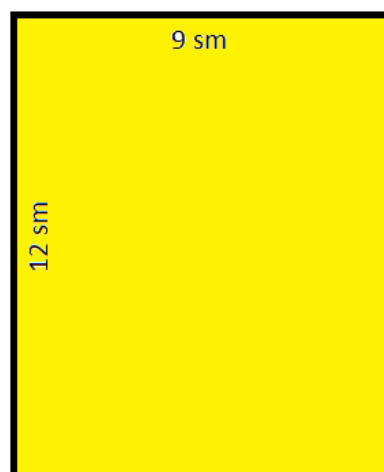
Bir jamoadan 3 tagacha o`yinchini ogohlantirish mumkin. O`yindan 2 daqiqaga chetlatish bilan jazolangan o`yinchi keyinchalik ogohlantirilishi mumkin emas.

Quyidagi holatlarda ogohlantirish mumkin:

a) raqibga nisbatan qoidani buzsa;

b) o`yinchi va rasmiy shaxsning sportchiga xos bo`lmagan xulqi (15-rasm).

Aybdor o`yinchi yoki rasmiy shaxs ogohlantirilganda hakamlar tomonidan sariq “kartochka” bilan qo`lini yuqori ko`tarib ogohlantiriladi (15-rasm) va bu holatni kotib (sekundometr) qayd etadi.



14-rasm



15-rasm

O`yindan chetlatish

O`yindan chiqarish (2 daqiqaga) quyidagi hollarda qo`llaniladi:

a) o`yinchi almashishi yoki noto`g`ri o`yin maydoniga chiqish;

b) jazolangan o`yinchi o`yin qoidasini buzishni yana takrorlasa (16-rasm);

c) maydonda yoki maydon tashqarisida o`yinchining sportchiga xos bo`lmagan xulqi uchun;

d) jamoaning rasmiy shaxslaridan birortasi sportchiga xos bo`lmagan hulq holati takrorlansa;

e) raqiblar jamoasi erkin to`p tashlash huquqiga ega bo`lganda to`pni joyida qoldirish talablariga rioya qilinmasa;

f) to`p tashlashni bajaruvchi raqibga nisbatan takroriy qoida buzilishiga yo`l

qo'yilsa;

g) o'yinchi yoki rasmiy shaxsni o'yin vaqtida diskvalifikatsiya qilinishi sababli;

h) 2 daqiqaga o'yindan chetlatilgan o'yinchi, to'xtatilgan o'yin davom etmasdan o'yinchining sportchiga xos bo'lmagan harakati uchun.

Izoh: b, c va e bandlar talablariga qaramay, odatda o'yindan chetlatishga qoida buzish qaytarilsa yoki sportchiga xos bo'lmagan xulq.



16-rasm

Agar hakamlar o'yinda yo'l qo'yilgan qoida buzish darhol o'yindan chetlatilishiga asos bo'ladi deb hisoblasa, yuqoridagi b, c va e bandlarni e'tiborga olmasdan o'yinchini o'yindan chetlatishi mumkin. Shuningdek, bu holat jamoaning rasmiy shaxsiga, hatto u oldin ogohlantirilmagan bo'lsa ham qo'llaniladi.

Jamoaning rasmiy vakiliga 2 daqiqali jazo belgilansa, bunday holatda rasmiy vakil o'z joyida qolib o'z vazifasini bajaradi, jamoa tarkibi esa bir o'yinchiga kamaytiriladi.



17-rasm

Hakamlar taym-aut e'lon qilingandan so'ng taalluqli jest ikki barmoqlarini to'g'rilab, qo'lini yuqori ko'tarib aybdor o'yinchiga ko'rsatadi (17-rasm), kotib (sekundometrist) bu holni qayd etadi.

O'yindan chetlatish har doim 2 daqiqali bo'lib, ushbu o'yinchini uchinchi marta o'yindan chetlatish diskvalifikatsiyaga olib keladi.

O'yindan chetlatilgan o'yinchi, chetlatilgan vaqt mobaynida o'yinda ishtirok

etishiga ruxsat berilmaydi. Jamoa uning o`rniga boshqa o`yinchini maydonga chiqarishi man etiladi.

O`yindan chetlatish vaqti hakam tomonidan o`yinni davom ettirishga berilgan xushtagidan so`ng boshlanadi.

O`yinning birinchi yarmida 2 daqiqa o`yindan chetlatish vaqti tugamasa, qolgan vaqt o`yinning ikkinchi yarmida o`taladi. Bu qoida o`yinga qo`shimcha vaqt belgilanganda ham o`z kuchini saqlab qoladi.

Diskvalifikatsiya

Diskvalifikatsiya qilinishi shart:

a) agar o`yinda ishtirok etishga huquqi bo`lmagan o`yinchi o`yin maydoniga chiqsa;

b) bir o`yinchi bir o`yinda uch marotaba 2 daqiqaga chetlashtirilsa yoki jamoaning mas`ul shaxslaridan birortasi qoidaga binoan avval 2 daqiqaga o`yindan chetlatish bilan jazolangan bo`lsa;

c) raqiblar sog`lig`iga xavfli qoida buzarlikka yo`l qo`yilsa;

d) o`yinchi yoki jamoaning rasmiy shaxsi tomonidan o`yin maydonida yoki o`yin tashqarisida sportchiga xos bo`lmagan qo`polligi uchun;

e) o`yindan tashqari, shuningdek, o`yin oldidan yoki tanaffus vaqtida o`yinchi tomonidan hujum qilinsa;

f) mas`ul shaxs tomonidan hujum qilinsa;

g) tanaffus vaqtida o`yinchi yoki mas`ul shaxs tomonidan sportchiga xos bo`lmagan holat takrorlansa.

Taym-aut e`lon qilingandan so`ng hakamlar ayblanuvchi o`yinchi yoki jamoa vakilini diskvalifikatsiya qilish uchun qizil kartochka yordamida qo`lini yuqori ko`taradi, bu holatni bevosita kotib qayd etadi; qizil kartochka o`lchami 9x12 sm (18-rasm).

Diskvalifikatsiya qilingan o`yinchi yoki jamoaning rasmiy shaxsi darhol maydonni va zahira hududini tark etishi shart. Bundan so`ng o`yinchi, jamoaning rasmiy shaxsi jamoa bilan hech qanday aloqada bo`lishga ruxsat etilmaydi.

Diskvalifikatsiya holati o`yinchi yoki jamoaning rasmiy vakili uchun ushbu o`tkazilayotgan o`yin oxirigacha amal qilinadi.

O`yinchi yoki jamoa rasmiy vakili o`yin davomida diskvalifikatsiya qilinsa, har doim o`zi bilan 2 daqiqali o`yindan chetlatishni ergashtirib keladi. Bu, jamoa tarkibi son jihatdan bir o`yinchiga qisqaradi degani.

O`yinchi yoki jamoa vakili diskvalifikatsiya qilinishi jamoa tarkibini kamayishiga olib keladi, ammo 2 daqiqali chetlatish vaqti tugaganidan so`ng o`yinchilar tarkibini to`ldirish mumkin.

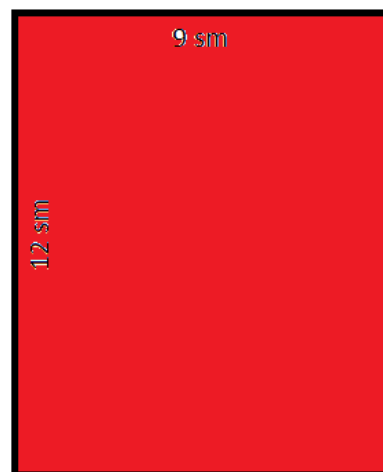
Diskvalifikatsiya, odatda, faqat berilgan o`yin oxirigacha amal qiladi. U hakamlar tomonidan asosli yechim qabul qilishlarini talab etadi.

O`yinchi yoki mas`ul shaxs tomonidan qo`pol sportchiga xos bo`lmagan xulq, hujum sababli to`g`ridan to`g`ri (2 daqiqaga chetlatilmasdan) diskvalifikatsiya qilinsa, u holda ushbu o`yinchi kelasi o`yinni ham o`tkazib yuboradi va uning harakatlari hakamlar hay`ati tomonidan o`rganib chiqiladi. Hakamlar hay`ati sportchining yana nechta o`yinga diskvalifikatsiya qilinishini hal qiladi.

Bir xil vaziyatda bir nechta xato qilish

Agar jamoaning o`yinchisi yoki mas`ul vakili o`yin davom ettirishdan avval bir vaqtda bir va undan ortiq qoida buzilishiga yo`l qo`ysa va ular har xil jazoga loyiq bo`lsa, odatda, eng qat`iy jazo qo`llaniladi. Bunday holatlarda qoida buzilishning o`yinchiga nisbatan "jismoniy zo`rlilik" qilib hujum qilish hisoblanadi.

Ammo, maydondagi jamoa tarkibini 4 daqiqaga kamaytirish holatlari ham mavjud:



18-rasm

a) agar 2 daqiqaga o`yindan chetlatilgan o`yinchi, o`yin davom ettirilmagunga qadar sportchiga xos bo`lmagan xulq uchun ayblansa, u holda unga yana qo`shimcha 2 daqiqali chetlatish belgilanadi. Agar qo`shimcha o`yindan chetlatilish ushbu o`yinchi uchun uchinchisi bo`lsa, unda o`yinchi diskvalifikatsiya qilinadi;

b) agar 2 daqiqaga o`yindan chetlatish e`lon qilingan o`yinchi o`yin davom ettirilishidan oldin qo`pol, sportchiga xos bo`lmagan xulqi uchun ayblansa, u holda o`yinchi diskvalifikatsiya qilinadi;

c) agar 2 daqiqaga chetlashtirilgan o`yinchi muddatdan oldin maydonga tushsa, u holda ushbu o`yinchi yana 2 daqiqaga o`yindan chetlashtiriladi va avvalgi 2 daqiqaga chetlashtirish vaqtidan qolgan daqiqa (soniya) ham ushbu chetlatishga qo`shiladi.

O`yin vaqti tugagandan so`ng qoida buzilishi

“O`yin davomi” tushunchasi qo`shimcha vaqt va taym-autni ham o`z ichiga oladi (faqat taymlar orasidagi tanaffusdan tashqari).

Sportchiga xos bo`lmagan xulq, sportchiga xos bo`lmagan qo`pol xulq yoki o`yinchi hamda jamoaning mas`ul shaxsi tomonidan (o`yin o`tkazilayotgan inshootda, o`yin vaqti tugaganiga qaramay) “jismoniy hujum” quyidagicha jazolanadi:

o`yindan avval:

a) sportchiga xos bo`lmagan xulq – ogohlantiriladi;

b) sportchiga xos bo`lmagan qo`pol xulq yoki “jismoniy hujum” uchun diskvalifikatsiya qilinadi, lekin jamoaga o`yinni (12 o`yinchi va 4 mas`ul vakil) boshlashga ruxsat beriladi.

2.5. Hakamlar

Har bir o`yinga ikki teng huquqli maydon hakamlari tayinlanadi. Ularga sekundometrist va kotib yordam beradi.

Hakamlar o`yinchilarning musobaqa o`tkazish joyiga kelgandan to ketgunlariga qadar xulqini nazorat qiladi.

Uchrashuvdan avval hakamlar o`yin maydoni, darvoza va to`p holatlarini

tekshirib, qaysi to`p bilan o`ynashni hal qiladi.

Shuningdek, hakamlar ikki jamoaning sport formasi qoidaga mosligini tekshiradi. Ular o`yinchi va mas`ul vakillarning son jihatdan zahira hududida qoida talabiga binoan joylashishini va uchrashuv bayonnomasida jamoaning mas`ul vakili dastxatlari mavjudligini nazorat qiladi. Barcha kamchiliklar darhol bartaraf etilishi lozim.

Ikki maydon hakami va ikki jamoa sardori ishtirokida qur`a tashlash o`tkaziladi.

O`yin boshlanishidan avval hakamlarning biri dastlabki to`p tashlash huquqini qo`lga kiritgan jamoa orasida joylashadi. Bunday holat “maydondagi hakam” deb ataladi.

Maydondagi hakam dastlabki to`p tashlash uchun xushtak chalib, o`yinni boshlaydi.

To`pga egalik qilayotgan jamoa to`pni raqiblarga oldirib qo`ygan zahoti bu hakam darhol himoya qiluvchi jamoa darvozasini kesib o`tgan yuza chiziq ortiga o`tib joylashadi.

Ikkinchi hakam o`yin boshlanishidan avval o`yin boshlanishida himoya qiluvchi jamoa darvozasini kesib o`tuvchi yuza chiziq ortida joylashadi. Bu holat “darvoza chizig`ini kuzatuvchi” hakam deb ataladi. Himoyadagi jamoa to`pni yo`qotganda u maydondagi hakam hisoblanadi.

Hakamlar o`yin davomida vaqti-vaqti bilan maydon tomonlari bilan almashib turishlari lozim.

Odatda, butun o`yinni tayinlangan hakamlar o`tkazishlari lozim.

Ular o`yin davomida o`yin qoidasiga rioya qilishni nazorat qilib, yo`l qo`yilgan xatolar uchun darhol o`yinchilarni jazolaydilar.

Agar ikki hakam bir jamoa tomonidan qoida buzilganini qayd etsada, har xil fikrga ega bo`lsa, u holda jamoani jazolashda qat`iyrog`i qo`llaniladi.

To`p o`yin maydonidan chiqib ketganda hakamlar, to`pni qaysi jamoa o`yinga kiritishi to`g`risida har xil fikrga ega bo`lsa, u holda ular darhol birgalikda maslahatlashib, bir yechimni qabul qiladi. Agar ular bir yechimga kelaolmasa, u

holda maydondagi hakam yechimi qo`llaniladi. Bunday holatda taym-aut olinishi shart. Hakamlar bir-biri bilan maslahatlashib olgandan so`ng kerakli jest ko`rsatilib, xushtakdan so`ng o`yin davom ettiriladi.

Gollar hisobiga ikkala hakam barovar javobgardir.

Undan tashqari, ular ogohlantirish, chetlatish, diskvalifikatsiya va umuman o`yindan haydalishlarni ham qayd etadilar.

Ikki hakam ham o`yin vaqtini nazorat qilishga javobgar. Vaqtni to`g`riligini belgilashdagi kelishmovchiliklarni hakamlar birgalikda hal qilishadi.

O`yindan so`ng bayonnomani to`g`ri to`ldirilishiga javobgarlik hakamlar zimmasiga yuklatiladi.

O`yindan haydash va diskvalifikatsiya bayonnomada qayd etilishi shart.

“Dalil”larga asoslanib yoki hodisani baholash asosida hakamlar tomonidan qabul qilingan yechim – qat’iy qaror hisoblanadi.

Agar qabul qilingan qaror qoidaga zid bo`lsa, u holda yozma ravishda norozilik bildirish mumkin.

Hakamlarga o`yin davomida faqat jamoaga taalluqli rasmiy vakil murojaat qilishga haqlidir.

Hakamlarga o`yinni vaqtda to`xtatish yoki umuman to`xtatish huquqi beriladi.

O`yinni umuman to`xtatishga qaror qilishdan avval, uni davom ettirish uchun barcha imkoniyatlardan foydalanish zarur.

Sekundometrist va kotib (vaqt belgilovchi hakam, kotib)

Odatda, sekundometrist o`yin vaqtini, taym-autni va chetlatilgan o`yinchi jarima vaqtini nazorat qiladi.

Shunday qilib, kotib asosan o`yinchilar ro`yxatini tekshirib, uchrashuv bayonnomasini yurgizadi, o`ynashga huquqi bo`lmagan o`yinchilarni o`yinga tushirmaydi.

Jamoalarning zahira hududidagi o`yinchilarni va rasmiy shaxslarning miqdorini, o`yinchilarning o`yinga kirishi va chiqishlarini nazorat qiladi.







Odatda, zarurat bo`lganda faqat sekundometrist o`yinni to`xtatishi mumkin.









Vaqt ko`rsatuvchi elektr tablo yo`q bo`lgan holda, sekundometrist jamoalar mas'ul shaxslariga, o`ynalgan vaqt yoki o`yin tugashiga qolgan vaqt, ayniqsa, taym-aut vaqtida axborot berib turishi lozim.




Agar, avtomatlashgan elektr signal bo`lmagan holatda o`yinning birinchi taymi va o`yin tugaganligi uchun beriladigan signal javobgarligini sekundometrist o`z zimmasiga oladi.

Agar elektr tablo, shuningdek, o`yindan chetlatish to`g`risida axborot bera olmasa, bunday holatda sekundometrist oldindan tayyorlangan kartochka chetlatilgan o`yinchi raqamini va chetlatish vaqti tugashini ko`rsatadi.

Hakamlik jestlari va ularning ko`rinishi

<p>1. Заступ площадки ворот</p>  <p>1. Darvozabon maydonini bosish</p>	<p>2. Ошибка ведения</p>  <p>2. To`pni olib yurishdagi xato</p>
<p>3. Пробежка или удержание мяча более 3-х секунд</p>  <p>3. Uch qadamdan ortiq qadam qo`yish yoki uch soniyadan ortiq to`pga harakatsiz egalik qilish</p>	<p>4. Захват, удержание или толчок</p>  <p>4. Ushlab qolish yoki itarish</p>
<p>5. Удар</p>  <p>5. Zarba</p>	<p>6. Ошибка нападающего</p>  <p>6. Hujumchining xatosi</p>

<p>7. Бросок из-за боковой линии – направление</p>  <p>7. Yon chiziqdan to`p otish yo`nalishini ko`rsatish</p>	<p>8. Бросок вратаря</p>  <p>8. Darvozabonning to`pni o`yinga kiritishi</p>
<p>9. Свободный бросок – направление</p>  <p>9. Erkin to`p otish yo`nalishini ko`rsatish</p>	<p>10. Несоблюдение 3-метровой дистанции</p>  <p>10. Uch metr masofaga rioya qilmaslik</p>
<p>11. Пассивная игра</p>  <p>11. Sust o`yin</p>	<p>12. Гол</p>  <p>12. Gol</p>
<p>13. Предупреждение (желтая карточка) Дисквалификация (красная карточка)</p>  <p>13. Ogohlantirish (sariq kartochka) Diskvalifikatsiya (qizil kartochka)</p>	<p>14. Удаление (2 минуты)</p>  <p>13. Chetlatish (2 daqiqaga)</p>

<p>16. Тайм-аут</p>  <p>14. Тайм-аут (bir daqiqalik tanaffus)</p>	<p>17.</p> <p>Разрешение для 2-х лиц, кто «имеет право на участие», выйти на игровую площадку во время тайм-аута</p>  <p>15. Тайм-аут vaqtida “ishtirok etishga huquqli” ikki mas’ul shaxslariga maydonga kirishga ruxsat berish</p>
<p>18.</p> <p>Предупреждающий жест за пассивную игру</p>  <p>16. Sust o`yinni ogohlantiruvchi ishora</p>	

Jamoaviy taym-aut

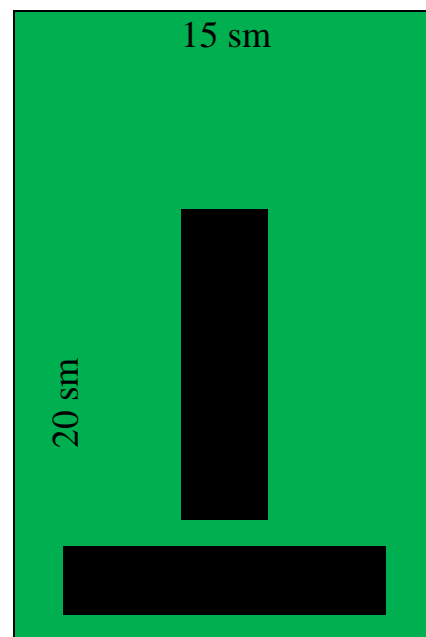
Har bir jamoa o`yinning asosiy vaqtida uch marotaba bir daqiqali taym-aut olishga haqlidir (ammo, bu huquq o`yinning qo`shimcha vaqtida berilmaydi). Jamoaviy taym-aut olish murabbiy ixtiyorida bo`lib, u birinchi taymda ikki marotaba, ikkinchi taymda bir marotaba, va aksincha, birinchi taymda bir marotaba va ikkinchi taymda ikki marotaba taym-aut olish huquqiga ega. Ammo, bitta taymning o`zida uch marotaba taym-aut olish mumkin emas.

Agar jamoa taym-aut olishga qaror qilsa, ularning vakili sekundometrist joylashgan stolga “yashil kartochka”ni (19-rasm) qo`yishi lozim (“yashil kartochka” 15x20 sm bo`lib, uning har tarafida katta “T” harfi ifodalangan bo`lishi tavsiya etiladi).

Jamoa taym-autni o`zlari to`pga egalik qilganda talab qilishi mumkin (to`p o`yinda bo`lgan holatda yoki o`yinning tanaffus vaqtida).

Agar jamoa sekundometrist signaligacha to`pni nazorat qilishni yo`qotmasa, u holda ularga darhol jamoaviy taym-aut beriladi (aks holda jamoaga “yashil kartochka” qaytariladi).

Shundan so`ng, sekundometrist o`yinni to`xtatishga xushtak berib, taym-aut so`ragan jamoa tarafiga qo`lini cho`zib, taym-aut jestini ko`rsatadi (zaldagi shovqin va boshqa tartibsizlik tufayli zarurat bo`lsa bu holatni o`rindan turib ko`rsatishi mumkin). “Yashil kartochka” stolning taym-aut so`ragan jamoa tarafiga qo`yiladi va shu holatda taym-aut vaqti tugaguncha qoladi



19-rasm

Taym-aut berilgandan so`ng sekundometrist vaqtni to`xtatadi. Maydon hakamlari jamoaviy taym-autni tasdiqlaydi va sekundometrist jamoaviy taym-aut vaqtini nazorat qiluvchi boshqa soatni yurgizadi. Kotib jamoaviy taym-aut olingan vaqtni bayonnomada o`sha jamoaga tegishli katakda qayd qilib qo`yadi.

Jamoaviy taym-aut olinganda o`yinchilar va rasmiy shaxslar o`z jamoasiga tegishli o`yin maydonida bevosita, o`yinchilar almashtirish hududida bo`lishlari lozim. Hakamlar maydon markazida bo`lishadi, lekin hakamlarning biri maslahatlashish uchun sekundometrist yoniga kelib ketishi mumkin.

Bunday holatda o`yinchilar maydonda yoki maydon tashqarisida bo`lishlariga qaramay sportchiga xos bo`lmagan xulqi uchun o`yindan chetlatilishi mumkin.

50 soniyadan so`ng sekundometrist tovush signalini beradi, shundan so`ng 10 soniyadan keyin o`yin davom ettirilishi shart.

Jamoaviy taym-aut tugashi bilan jamoa darhol o`yinni davom ettirishi lozim.

O`yinni davom ettirish, taym-aut berilgan vaqtda o`yinni to`xtatgan hakamga bog`liq bo`lib, o`sha joydan taym-aut olgan jamoa tomonidan erkin to`p tashlash bilan o`yin davom ettiriladi.

Hakam xushtagidan so`ng sekundometrist tomonidan vaqt belgilovchi soat yurgiziladi.

Sust o`yin

Asosiy holatlar:

“Sust o`yin” qoidasi o`yinni faol bo`lmagan uslub yoki uni to`liq ta`kidlash va unga qarshilik qilish imkoniyatini yaratish uchun qo`llaniladi. Bu holat hakamlarga sust o`yin turlarini ifodalash va unga qarshi barcha ruxsat etilgan uslub bilan kurashishga yordam beradi.

“Sust o`yin” turlari butun o`yin davomida, jamoaning barcha bo`laklarida o`rin olishi mumkin, ya`ni hujum boshlashdan avval unga tayyorgarlik qilish va hujumni yakunlashda bunday holat yaqqol sezilib qoladi.

“Sust o`yin” ko`pincha quyidagi holatlarda qo`llaniladi:

- jamo'a uchrashuv yakunida hisobni ushlab qolishga harakat qilganda;
- jamo'a tarkibi son jihatdan kam bo`lganda, ya`ni o`yinchi chetlatilganda;
- himoyadagi jamoa o`yinni omili - muvaffaqiyatli himoya bo`lsa.

Ogohlantirish “jest”ini qo`llanilishi:



20-rasm

Quyidagi holatlarda ogohlantirish “jest”i qo`llaniladi:

1. O`yinchilarni almashtirish natijasida yoki jamoa himoyadan hujumga o`tish jarayonida vaqt cho`zilsa.

Quyidagi o`ziga xos holatlar sodir bo`lganda:

- o`yinchilar maydon markazida o`yinchini almashtirish jarayonini kutib turib qolsa;
- o`yinchi statik holatda to`pni yerga urib turaversa;
- to`pni o`z maydoniga qaytarishga zarurat bo`lmasa, lekin qaytarilsa;
- o`yin jarayonida dastlabki yoki

boshqa har qandat to`p tashlashlar
kechiktirilsa;

- agar, jamoa o`yinchini almashtirib bo`lmagunga qadar to`p uzatib o`yinni boshlamasa.

Sportchiga xos bo`lmagan xulq

Sportchiga xos bo`lmagan xulq quyidagilardan iborat:

- a) 7 metrli jarima to`p otishni bajaruvchi o`yinchiga baqirish;
- b) o`yin to`xtatilgan paytda, raqiblar darhol belgilangan to`p tashlashni bajarmasligi uchun to`pni boshqa tomonga tashlab yuborsa;
- c) so`z bilan raqiblarni yoki o`zining jamoasi a`zolarini haqorat qilsa;
- d) o`yin maydonining yon chizig`i tashqarisiga chiqib ketgan to`pni o`yinchilar yoki jamoa mas`ul shaxslari qaytarib bermasa;
- e) standart to`p tashlashni bajarish jarayonini cho`zib yuborsa;
- f) raqibni formasidan tortib ushlab qolsa;
- g) darvozasiga 7 metrli to`p tashlash belgilangandan so`ng darvozabon to`pni raqiblariga bermasa;
- h) maydon o`yinchisi oyoqning tizzadan pastki qismi bilan takroran to`pni qaytarsa;
- i) himoya o`yinchilari takroran o`ziga tegishli darvoza maydoniga kirsas;
- j) raqibni xatoga yo`l qo`ydirish maqsadida ataylab ayyorlik qilsa.

Sportchiga xos bo`lmagan qo`pol xulq

Sportchiga xos bo`lmagan qo`pol xulq quyidagicha ifodalanadi:

- a) ishtirokchilarga qarshi (hakamlar, kotib, sekundometrist, vakillar, mas`ul shaxslar, muxlislar va yana boshqalar) qaratilgan haqoratli harakatlar (og`zaki, imo-ishora yoki jismoniy);
- b) hakamlar qaroridan so`ng o`yinchi tomonidan tashlangan to`p uzoq masofaga ketsa, bunday holatni sportchiga xos bo`lmagan oddiy holat deb hisoblab bo`lmaydi;
- c) raqib tomonidan 7 metrli jarima to`p otishni bajarishda darvozabon tomonidan sust (passiv) harakat namoyish etilsa, bunday holni hakam darvozabon

to`pni qaytarishga harakat qilmaslik degan xulosaga kelishga majbur;

d) raqib tomonidan qoida buzilgandan so`ng, unga javoban harakat qilishga intilish (javoban zarba yoki boshqa javob harakatlari);

e) o`yin to`xtatilgan vaqtda yoki o`yin vaqtida raqibni to`p bilan urish. Bunday holat, raqibga nisbatan jismoniy zo`rlik deb baholanadi.

Boshlang'ich to`p tashlash

Hakamlar boshlang'ich to`p tashlashni tez bajarish uchun barcha sharoit yaratib berishlari lozim. Bu degani, agar jamoa to`p tashlashni tez bajarmoqchi bo`lganda hakamlar o`yinga aralashish uchun sabab qidirmasligi lozim.

Dastlabki to`p tashlashni o`rta chiziq markazi nuqtasidan taxminan 1,5 metr joydan bajarilishi qoida tarkibiga qaramay, hakamlar bu masofani santimetrigacha to`g`ri bo`lishini haddan tashqari talab qilmasligi tavsiya etiladi, chunki asosiy maqsad raqiblarga nisbatan g`irromlik va dastlabki to`p tashlash uchun aniq bo`lmagan sharoit yuzaga kelmaslikdir.

Bundan tashqari, ko`p maydonlar markazida reklama qilish maqsadida har xil rasmlar chizilgan bo`ladi, bunday holatlarda to`p tashlashni bajaruvchi o`yinchilar va hakamlar to`g`ri holatni taxminan aniqlaydi, buni to`g`rilash uchun urinishga o`rin qolmaydi.

“Yaqqol darvoza olinish imkoniyati” ta`rifi

Yaqqol darvoza olinish imkoniyati tushunchasi quyidagi holatlarda yuzaga keladi:

a) to`p bilan o`z harakatini nazorat qiluvchi o`yinchi raqib darvoza maydoni chizig`i yonida darvozaga to`p otish imkoniyatiga ega bo`lganda, hech bir raqib ruxsat etilgan uslubda unga xalaqit bera olmasa;

b) to`p bilan o`z harakatini nazorat qiluvchi o`yinchi qarshilikda darvozabon bilan birga-bir chiqqanda va raqiblardan hech biri unga qarshi hujum qila olmasa;

c) o`yinga *a* yoki *b* bandda qo`rsatilgan holatda u hali to`pga ega bo`lmasa, lekin u darhol to`p olishga tayyor bo`lsa; bunday holatda uning to`p egallashiga raqiblar tomonidan hech qanday ruxsat etilgan usullar yordam bera olmasligiga hakamlar to`liq ishonch hosil qilganda;

d) darvozabon o`z darvoza maydonidan chiqib ketganda, to`p bilan harakat qiluvchi o`yinchi qarshiliksiz bo`sh darvozaga to`p otish imkoniyatiga ega bo`lganda.

O`yinchilarni almashtirish hududi (joyi)ni qo`llanish tartibi

1. O`yinchilarni almashtirish hududi maydonning yon chizig`i tashqi tarafidan markaziy chiziqning ulanish nuqtasidan o`ng va chap tomon taalluqli jamoa zahiradagi o`yinchilari joylashgan skameykagacha belgilanadi (o`lchovi 1-rasmda ko`rsatilgan).

XGF va qit'a federatsiyasi ko`rsatmasiga bog`liq jamoaning zahiradagi o`yinchilari uchun skameyka markaziy chiziqdan 3,5 masofada o`rnatilgan bo`lishi kerak. Har qanday darajadagi musobaqalarni o`tkazishda bu tavsiyaga amal qilish lozim.

Zahiradagi o`yinchilar uchun yon chiziq ro`parasida joylashgan skameyka oldiga boshqa har qanaqa uskunalar qo`yishga ruxsat etilmaydi (kamida markaziy chiziqdan 8 metr masofada).

2. Skameykada faqat bayonnomada qayd etilgan o`yinchi va mas`ul shaxslar joylashishiga ruxsat etiladi.

Agar tarjimonga ehtiyoj bo`lgan holda u jamoa skameykasida joylashadi.

3. O`yinchilarni almashtirish hududidagi jamoaning mas`ul vakili albatta sport formasida yoki tantanali kiyimda bo`lishi shart.

4. Sekundometrist va kotib butun o`yin jarayonida hakamlarga o`yinchilarni almashtirish hududini nazorat qilishda yordam qilishlari kerak.

5. Jamoaning mas`ul shaxsi o`zining jamoasini qoidaga rioya qilib, odatda o`rindiq (skameyka)da o`tirib boshqarishi lozim.

Ammo, mas`ul shaxsga o`yinchilarni almashtirish hududida quyidagi vazifalarni bajarish uchun harakat qilib yurishga ruxsat beriladi:

- o`yinchilarni almashtirishni bajarish;
- maydonda va zahiralar o`rindig`i (skameykasi)da joylashgan o`yinchilarga taktik ko`rsatmalar berish;
- tibbiy yordam ko`rsatish;

- jamoaviy taym-aut talab qilish;

- kotib (sekundometrist) bilan muloqotda bo`lish, ayrim holatlarda faqat “jamoaning mas’ul shaxsi”.

Faqat jamoaning mas’ul shaxslaridan bittasi har doim o`rnidan turib murojaat qilishga ruxsat etiladi. Undan tashqari jamoaning mas’ul shaxsiga, almashtirish hududi talabiga rioya qilib yurishiga ruxsat etiladi. Faqat bu holatda mas’ul shaxs kotib (sekundometrist)ga o`yin maydonini ko`rinishini to`smasligi lozim.

Odatda, o`yinchi almashtirish hududidagi o`yinchilar o`rindiq (skameyka)da o`tirishlari talab etiladi.

Ammo quyidagi holatda o`yinchilarga ruxsat beriladi:

- o`rindiq (skameyka) ortida joy bo`lsa, harakatlari salbiy oqibatga olib kelmasa, to`psiz “razminka” qilishlariga ruxsat beriladi.

Jamoaning o`yinchilari va mas’ul shaxslariga ruxsat etilmaydi:

- hakamlarni, vakillarni, kotib (sekundometrist)ni, o`yinchilarni haqorat qilish yoki harakatlariga aralashishi qat’iy man etiladi;

- o`yin holatiga ta’sir etish uchun o`yinchi almashtirish hududidan chiqib ketish.

6.O`yinchilar almashtirish hududiga qo`yilgan talablari buzilsa, u holda hakamlar tomonidan qoidaga binoan (ogohlantirish, chetlatish, diskvalifikatsiya) jazo belgilanadi.

7.Agar o`yinchilar almashtirish hududida qoida buzilishiga yo`l qo`yilganini hakamlar qayd etmasa, u holda ularga kotib yoki sekundometrist navbatdagi o`yin to`xtatilganida ma’lum qiladi.

O`yinni kuzatish uchun tayinlangan texnik vakillar (XGF yoki qit’a federatsiyasi) agar, o`yin qoidasi yoki o`yinchini almashtirish hududiga qo`yilgan talablar buzilgan deb topishsa, u holda hakamlarni (navbatdagi o`yin to`xtatilganda) taklif etishi mumkin (ammo, hakamlar o`yin holatini baholab qabul qilingan qaroridan boshqa).

Bunday holatda o`yin holatiga binoan taalluqli to`p tashlash bilan o`yin davom ettiriladi.

Ammo, texnik vakil (XGF yoki qit'a federatsiyasi) jamoalarning biri tomonidan qoida buzilishi sababli o'yinni darhol to'xtatish qarorini qabul qilsa, u holda raqib jamoasi to'pga ega bo'lib turgan joydan (erkin to'p tashlash yoki 7 metrli jarima to'p, agar yaqqol darvoza olinish imkoniyati barbod bo'lsa) o'yin davom ettiriladi.

O'yinchi yoki mas'ul shaxs tomonidan qoida buzilishi hakamlar tomonidan darhol jazolanishi shart, jazo turi uchrashuv bayonnomasida qayd etilishi lozim.

8. Agar hakamlar, hatto ular bu haqda oldin ogohlantirilgan bo'lsa ham, o'yinchi almashtirish hududiga qo'yilgan talablar buzilishiga ahamiyat bermasa, bunday holatda texnik vakil (XGF yoki qit'a federatsiyasi) bu haqda tegishli tashkilotga bildirishnoma berishi shart (masalan, axloq qo'mitasiga). U tashkilot o'yinchilarni almashtirish hududi talablariga hakamlar harakatining muofiqligini aniqlaydi.

Tayanch tushunchalar

Sust o'yin, jamoa uchrashuvi, yakuni hisob, harakat, jamoa tarkibi, son jihatdan, o'yinchi, chetlatish, himoya, jamoa, o'yinni omili, muvaffaqiyat, mas'ul shaxs, qit'a federatsiyasi, texnik vakil, hakamlar, kotib, darvozabon, darvoza.

Nazorat uchun savollar

1. Gandbol o'yinining tavsifi qanday?
2. Gandbol maydoni va darvozasi o'lchamlari to'g'risida nimalarni bilasiz?
3. Gandbol sport turida qanday amplua o'yinchilari mavjud?
4. Gandbol sport turida necha xil to'p farqlanadi?
5. Hakamlar tomonidan jazolashda qo'llaniladigan qanday kartochkalarni bilasiz va ularning o'lchamlari?
6. Sust o'yin deganda nimani tushunasiz?
7. Gandbol to'plari to'g'risida nimalar bilasiz?
8. Diskvalifikatsiya to'g'risida nimalar bilasiz?
9. O'yinni boshlash uchun bir jamoada eng kamida nechta o'yinchi bo'lishiga ruxsat etiladi?

10. Bolalar jamoasi uchun o`yin davomiyligi va taymlar orasidagi tanaffus qancha?

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Акрамов Ж.А. Гандбол. – Тошкент. Ворис нашриёти, 2007.
2. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Акрамов Ж.А. Гандбол. – Тошкент. 2005.
3. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. – Тошкент. 2006.
4. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Азизова Р. И. Гандбол. – Тошкент. 2007.
5. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Рахматова М.М. Гандбол. – Тошкент. 2010.
6. Pavlov Sh. K., Yusupov Z. Sh., Yusupov Z.Z., Yusupova Z. Ye. Gandbol tarixi va o`yin qoidalari. – Toshkent. 2016.
7. Pavlov Sh. K., Abdalimov O. X., Yusupova Z. Ye. Gandbol nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent. Fan va texnologiya, 2017. - 448 b.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под. ред. Л.Р. Айрапетьянц. – Тошкент. Илм Зиё, 2012. – 277 с.
9. Tashpulatov F.A. Jismoniy tarbiya va sport. // O`quv qo`llanma. – Toshkent. "O`zbekiston faylasuflari milliy jamiyati", 2019. – 200 b.
10. Холмирзаев Э. Спорт ўйинлари ва ўқитиш методикаси. – Тошкент. DIZAYN-PRESS, 2011. – 244 б.
11. Usmanxodjayev T.S. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – Toshkent. Cho`lpon nomidagi NMIU, 2018. – 272 b.
12. Шестаков М.П. Гандбол. Тактическая подготовка. – Москва. Спорт. Академ. Пресс, 2001.

3-BOB. GANDBOL O`YIN TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI

3.1. O`yin texnikasi.

Gandbol o`yinida to`p bilan va to`psiz usullar bajariladi. Qo`yilgan maqsadga erishmoq uchun o`yinda qo`llaniladigan xilma-xil maxsus usullar yig`indisi gandbol texnikasini tashkil etadi.

Texnik usullar - bu gandbol o`yinini vujudga keltirish vositasi demakdir. Yuksak sport natijalariga erishish ko`p jihatdan gandbolchilarning ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik to`liq bilishiga, raqib jamoa o`yinchilari qarshilik ko`rsatayotgan, ko`pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o`yin jarayonidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo`llashiga bog`liq. Gandbol texnikasini yaxshi bilish gandbolchining xar tomonlama tayyorgarligi va har jihatdan kamol topishining ajralmas qismidir.

O`yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida gandbol texnikasida muayyan o`zgarishlar ro`y berdi. Bu taraqqiyotning asosiy yo`nalishlari quyidagilardan iborat: avval keng tarqalgan 11x11 o`yin o`rniga hozirgi kunda shiddatli, doimiy yuqori tezlikda harakat qiluvchi o`yinchilar vujudga keldi.

O`yin texnikasida hujum va himoya bir-biridan farq qiladi. To`pni ilish, uzatish, olib yurish va darvozaga otish hujum texnikasiga tegishlidir. To`p yo`lini to`shish, uni tutib olish, urib qaytarish va darvozabon o`yin texnikasi himoyasida qo`llaniladi.

Maydonda hujumchi va himoyachi sifatida harakat qilish hamda fintlar usuli o`yin texnikasining asosini tashkil etadi. Dastlabki holat - turish, tayyorgarlik va harakat qilishni belgilaydi. Baland va past holatda turish har xil, qaysi holatda turishni vaziyat belgilaydi. Zamonaviy gandbolda ko`pincha baland holatda turish (oyoqlar ozgina buqilib, oralig`i bir qadamga teng, gavda sal oldinga egilib, qo`llar bukilgan holatda tutiladi).

Qaysi o`yinchi maydonda tez va tejamli harakat qilsa, o`sha o`yinchi ko`proq foyda keltiradi. Shuning uchun har bir o`yinchi tez start olishni, yugurayotib yo`nalishni o`zgartirishni, to`xtash va sakrashni, orqa bilan erkin oldinga yurishni, yon tomon bilan yurishlarni bilishi shart.

Gandbol o`yining tasnifi texnik usullarni umumiy maxsus belgilarga qarab guruhlarga bo`lishdan iborat. O`yin faoliyati tavsifiga qarab gandbol texnikasida ikkita yirik bo`lim ajratiladi: maydon o`yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo`lim harakatlanish texnikasi va to`pni boshqarish texnikasi bo`limchalariga bo`linadi. Kichik bo`limlar turli usullarda ijro etiladigan aniq texnik usullardan - harakatlanish texnikasi uslublari va usullaridan iborat. Bulardan maydon o`yinchilari va darvozabon foydalanadi. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo`lib, detallari bilangina farqlanadi. Har xil usulni ijro etish shartlari gandbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

O`rganilayotgan materialni puxta o`zlashtirish usul turlarini yahshiroq tushunishga, ularni to`g`ri tahlil qilishga, ta`lim va olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi.

Hujum o`yin texnikasining tasnifi

To`pni egallagan hujumchi butun vujudi bilan raqiblar darvozasiga to`p kiritishga intiladi. Raqiblarning qarama-qarshiligini faqat maxsus usullar yordamida yengish mumkin.

O`yin texnikasining bu qismiga to`pni ilish, ushlash, to`pni yerga urib olib yurish va egallab olish, chalg`itish (fint) va to`siq (zaslon) qo`yish usullari kiradi.

To`pni ilish. Bu to`pni egallashga imkon beruvchi usul. To`pni bir va ikki qo`llab ilish mumkin. To`pni ikki qo`llab ilishda qo`llarning panjalari bir-biriga yaqinlashtirilib voronkasimon chuqurlik hosil qilinadi, barmoqlar to`pga tekkanidan so`ng, uchib kelgan to`p tezligini pasaytirish uchun qo`llar bukiladi. To`pni bir qo`lda ilish juda murakkab.

To`p bilan muvaffaqiyatli harakat qilish uchun to`g`ri ushlash lozim. Agar o`yinchi uni ikki qo`llab ushlasa to`p yaxshi nazorat qilinadi.

To`pni uzatish asosiy texnik usul hisoblanadi. To`p uzatish ko`p usullar yordamida, ayniqsa, boshqalarga qaraganda ko`proq yuqoridan va qo`l panjalari yordamida bajariladi. Uzatish texnikasining bajarilishi to`p otish usulida ham farq qiladi. Qo`llarni tirsak qismida bukgan holda yuqoridan to`pni uzatish - gandbolda to`p uzatishning asosiy usulidir.

sapchib ketayotgan to`pni pastga tushirib va keng yoyilgan barmoqlari bilan kutib oladi. U qo`lni bukib, to`pni bir oz yuqoriga kuzatadi, so`ng uni yana maydonga malum burchak bo`yicha keskin itaradi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda bir oz egilgan, bosh to`g`ri tutilgan bo`lishi kerak.

To`pni yerga urib olib yurish to`g`ri chiziq, yoysimon chiziq va doira bo`ylab har xil yo`nalishlarda bajarilishi mumkin. Yo`nalishni, tezlikni, sapchish balandligini o`zgartirib hamda to`pga qaramasdan yerga urib olib yurishlar hozirgi zamon gandbol o`yinida katta ahamiyatga ega bo`lmoqda.

To`pni otish. Otish natijasi bir qator sharoitlarga bog`liq, shular orasida muhimi raqiblarga kutilmagan vaziyatda otish yo`nalishini va usulini o`zgartirishdir. To`pni ko`zlagan joyga yo`naltirishda, ayniqsa, tezlik muhim rol o`ynaydi – uning kuchi tezligiga bog`liq.

To`p otish texnikasini bajarishda uning inertsiyasi va vaznini hisobga olish zarur, to`p otayotgan qo`lning keng amplitudadagi harakati mushaklar qisqarishiga va gavadagi barcha mushaklarining qisqarishiga qulay sharoit yaratadi. Lekin o`yinda bir necha qadamdan so`ng, keng amplitudada qo`lni silkitib to`p otishni qo`llash anchagina mushkul. Shuning uchun o`yinchilar va murabbiylarning ijodiy izlanishdan maqsadi tez otish texnikasini (harakatni tezlashtirib, to`p ilgandan so`ng darrov sakrab va hokazo) yaratishga qaratilgan.

Darvozaga to`p otish joydan, yurib kelib, sakrab va tayangan holatda bajariladi.

Eng ko`p tarqalgan usul – harakatda yuqoridan qo`lni bukib to`p otishdir. Qo`llarni silkitish natijasida to`pni otish holati uzgaradi. To`p boshning orqa tomonidan, elka ustidan yoki yon tomondan bo`lishi mumkin. Bu vujudga kelgan holat va texnikani bajarish hususiyatiga qarab aniqlanadi.

Harakatda qo`lni yuqorida bukib to`p otish uch xil vaziyatda bajariladi: chalishtirma qadamlardan so`ng otish, chalishtirma qadamlarsiz otish va to`xtab otish.

To`p otayotgan o`yinchi qadam qo`yishda gavdaning og`irligini darhol oldingi oyoqqa o`tkazadi va gavdani darvoza tomon burib, qo`l tirsagini bukkan holda to`pni keskin oldinga yuboradi.

Qo`lni yuqorida bukib, sakrab (yuqoriga) to`p otish uzoq masofadan (10-12m) darvozaga hujum qilishda qo`llaniladi. Qo`lni siltash va to`pni qo`ldan chiqarish havoda bajariladi. Depsinish keyinchalik oyoqda bajarilishi kerak. To`p otayotgan o`yinchi to`p ushlagan qo`lini orqa tomonga yuborib, to`psiz qo`lini oldiga chiqaradi, gavdaning yuqori qismini otayotgan tomonga burib, depsinishdan bo`sh oyog`ini esa bukishi lozim.

To`pni darvozaga otish o`yinchining sakragandan keyingi parvozining eng yuqori nuqtasida, ko`krak darvoza tomon burilib, oyoqlarning orasi keng ochilib bajariladi.

O`yinda yiqilib otish zaruriyati tez-tez vujudga keladi. Bu to`p otayotgan o`yinchiga himoyachilardan qutulish, yo bo`lmasa o`zi bilan darvoza orasidagi masofani yaqinlashtirish imkonini beradi.

Darvozaga bunday hilma-xil usulda to`p otish muvozanat saqlash munosabatida anchagina murakkabdir, chunki o`yinchi to`pni muvozanatini yuqotgan holda darvozaga otadi. Buning ustiga, o`yinchi yiqilishining yo`nalishi har xil oldinga va yon tarablarga bo`lishi mumkin.

Yuqorida qo`lni bukkan holda yon tarafga egilib va yiqilib to`p otish bekik vaziyatda hujum qilishga imkon beradi.

Yon tomonga egilib to`p otish bir yoki ikki oyoqqa tayangan holda bajariladi. Himoyachi qo`llari bilan tomonidan qo`ygan to`siqdan qutulish uchun hujumchi to`p otishni bajarishda gavdasini to`psiz qo`li tomonga egib, to`pni boshi ustidan va himoyachilar qo`llari yonidan darvozaga yo`naltiradi.

Yon tarafga yiqilib to`p otish. Bu usulni o`yinchi to`p otish vaqtida himoyachidan uzoqroq ketish imkoniyatini yaratish uchun qo`llaydi. Bunga yolg`on to`p otishda qo`llaniladigan «fint»lar yordam beradi.

Yuqorida qo`lni bukib, sakrab, yon tomonga egilgan holda yiqilib to`p otish usulidan asosan chiziq bo`ylab va burchakdan hujum qiladigan o`yinchilar foydalanadilar.

Qo`lni yozib, yon tomondan to`p otish-bekik vaziyatda ko`p qo`llaniladigan usullardan biridir. Uni bel, son, tizza balandligida bajarish mumkin. Siltash yuqoridan to`p otishdagiday bajariladi. Himoyachidan to`pni uzoqroq olib ketish uchun, o`yinchining oldingi tayanch oyog`ini, himoyachi oyog`ining sirtqi tomoniga qo`yishi maqsadga muvofiqdir.

Darvozadon qaytgan to`pni qayta urish. Darvoza ustunlariga urilib yoki darvozabondan qaytgan to`pni bir yoki ikki qo`llab darvozaga otish mumkin. Bu harakat sakrab, keyin esa yiqilgan holda bajariladi.

Keyingi vaqtlarda darvozabonning to`p otayotgan o`yinchiga peshvoz chiqishi amalda ko`p qo`llanilmoqda. Bunday holatda, depsinib, yuqoridan baland traektoriyada to`p otishlar (darvozabon ustidan oshirib) ma`lum bo`lishicha, juda sermahsul bo`lmoqda. To`p otishning bajarilishi odatdagi usulda boshlanib, oxirida esa to`pning traektoriyasi o`zgartiriladi.

To`pni yerga urib sapchitib otish darvozabonlar uchun eng murakkab to`p otishdir. Ayniqsa, otgandan so`ng sapchib aylanib, o`z traektoriyasini o`zgartiradigan to`pni olish darvozabonlar uchun juda katta qiyinchilik tug`diradi. Odatda, bu usul burchakdan hujum qilish paytida qo`llaniladi. To`pni otilish joyiga qarab o`ngga yoki chapga aylantirib otish mumkin. To`pni aylantirishga bilak va kaftning tezkor harakatlari va barmoqlarning faolligi tufayli erishiladi.

Chalg`itishlar (fint). Chalg`itishlarni to`psiz va to`p bilan bajarish mumkin. To`psiz chalg`itishlardan ko`proq uni qarshiliksiz qabul qilish uchun himoyachilarning yaqinida turganda ta`qibdan qutilish maqsadida foydalaniladi. To`p bilan chalg`itishlar uzatishni, otishni yoki yerga urib yurishni qarshiliksiz bajarish uchun qo`llaniladi.

Chalg`itishlar murakkab harakatlar yordamida bajariladi, hammasidan ko`proq bir-biriga bog`liq bo`lgan bosqich (faza): anchagina sekin chalg`itish

harakati texnik usulining qulay paytida qo'llanilishi va tez asosiy usulni amalga oshirishga bog'liqdir.

Ikki va undan ortiq usullardan tashkil topgan chalg'itishlar ikki turga bo'linadi: oddiy va murakkab. Bir harakatdan ikkinchi harakatga o'tishda qancha kam vaqt sarflansa, raqibni aldab o'tishga shuncha imkoniyat yaratiladi.

To'pni uzatishda usullarni o'zgartirib to'p yo'nalishini va to'p uzatishda to'xtab qolish paytlarida chalg'itishlar qo'llaniladi. Eng ko'p tarqalgan chalg'itish bu to'pni otmoqchi bo'lib, so'ng to'pni uzatishdir (bosh orqasidan, orqa va yon tomondan).

To'p otishda to'pni uzatayotganday harakat qilish yoki bir usulda to'p otmoqchi bo'lib, ikkinchi usuldan foydalanish, sakrab to'p otmoqchi bo'lib yerga tushib himoyachini aldab o'tish juda foydalidir.

Chalg'itishlarni, ayniqsa, himoyachini aldab o'tishda qo'llash muhimdir. Bu bir va ikki qadamli harakat bo'lishi mumkin. Chalg'itish sifatida qadam qo'yish, hamla qilish va to'p uzatishlardan foydalaniladi.

To'siq. Bu hujumchilarning himoyachilar panohidan qutulishi uchun qo'llaniladigan foydali vositadir. G'andbol o'yinida to'siqlar yakka holda va o'yinchilar guruhi tomonidan qo'yilishi mumkin.

Guruh bo'lib to'siq qo'yish 9 metrli erkin to'p tashlash chizig'idan to'p otishda qo'llaniladi, bu bir necha hujumchining bir-biriga yaqin turib, to'p egallamoqchi bo'lgan hujumchiga peshvoz chiqayotgan himoyachilar yo'lini to'sishdan iboratdir.

Himoya o'yin texnikasi.

O'yinchilarning himoya texnikasini to'pni olib yurish, urib qaytarish, to'siq qo'yish va darvozabon orqali to'pni ushlab olishlar tashkil etadi.

Dastlabki holatda to'g'ri turish himoya harakati tayyorgarligiga zamin yaratadi. O'yinchi oyoqlarini bukib, gavda og'irligini oyoq kaftlarining oldingi qismiga baravar taqsimlab, qo'llarini bukgan holda (burchagi taxminan 90 foiz) bir oz ikki tomonga yoyib, qo'l kaftlarini oldinga qaratib turishi kerak. Yon tomonga

erkin yura olish va orqa bilan yugura bilish himoyachi harakati texnikasining eng muhim usullaridir.

To`pni olib qo`yish. Bu muhim usul yordamida jamoaning qarshi hujumga o`tishi taminlanadi. Himoyadagi o`yinchi to`p uzatilgan vaqtda uni olib qo`yish maqsadida o`zi to`sib turgan hujumchining oldidan to`pga qarshi chiqish uchun turgan joydan keskin qo`zg`alishi lozim.

Himoya texnikasining tasniflanishi

Himoya texnikasi

Harakatlanish

Yurish
Yugurish
Sakrash

Oddiy
qadamba-qqadam
Oddiy
qadamba-qadam
Bir oyoqda
depsinib
Ikkala oyoqda

Chalishtirib
Qadamlab
Yuqoriga
Oldinga
Yon tarafga

Qarshilikda to`pni egallash

To`shish
O`yinchi
To`pni
Urib qaytarish
Olib quyish

Gavda bilan
Bir qo`llab
Ikki qo`llab
Bir qo`llab
Bir qo`llab

Yuqorid
Yondan
Pastdan

Yuqorid
Pastdan

Harakatli
Harakatsiz

Yo`naltirilgan
Yo`naltirilmag

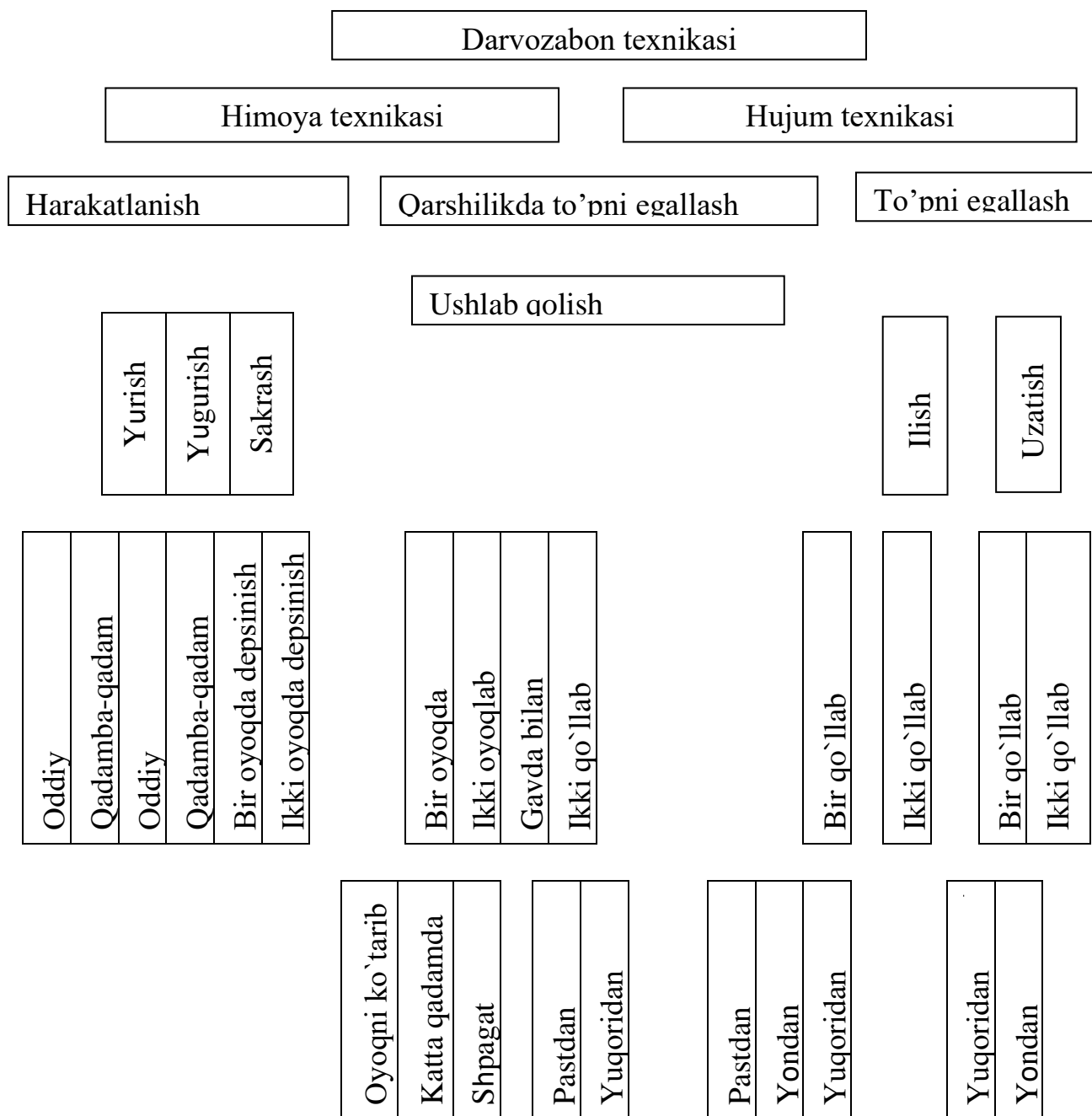
To`pni urib chiqarish. Bu harakat to`p olib yurgan hujumchi bilan kurashda bajariladi. Himoyachi qulay payt poylab hujumchiga yaqinlashib, to`pni urib chiqaradi va uni egallashga intiladi. To`pni urib chiqarish uni otish uchun qo`lni orqaga uzatib, siltash harakatini bajarishda ham qo`llaniladi. Himoyachi bunday holda hujumchining to`pni otmoqchi bo`lib to`p bilan bo`lgan qo`lini orqaga uzatishini kutadi va shu payt qo`l kafti bilan to`pni tushiradi.

To`pni to`sish. Darvozaga otilgan to`pga qarshilik ko`rsatishda qo`llaniladigan asosiy vosita hisoblanadi. Yuqoridan, o`rta va pastdan kelayotgan to`pni bir va ikki qo`l bilan to`sish mumkin. To`sishni bajarayotgan himoyachi qanchalik hujumchiga yaqin bo`lsa, to`p yo`nalishini aniqlash shunchalik oson bo`ladi. Shuning uchun himoyachi to`pni ushlashga tayyorlanishda diqqat bilan hujumchini, to`pni kuzatishi va o`z vaqtida to`p otayotgan o`yinchini to`xtatish uchun chiqishi lozim. Hujumchi to`p otishidan oldin himoyachi bevosita qo`llarini yuqoriga ko`tarib, kaftlarini oldinga qaratib bir-biriga yaqinlashtiradi va to`pni to`sishda qo`l barmoqlarini jarohatdan saqlash uchun mushaklarini taranglashtiradi.

Qo`shilish. Bu usul o`yinchilarni nazorat qilishni yo`qotish xavfi tug`ilganda qo`llaniladi. Himoyachilar qo`shilishib joy almashtirsa, bu holda ular kuzatuvchiga o`yinchilari o`zgaradi. To`siq qo`yilgan hujumchi orqaga harakat qilsa, shu zahoti uning raqibi oldinga chiqib, hujumchi ketgan tomonga suriladi. Odatda, bunday usul to`siq qo`yishda va hujumchilarning qarama-qarshi o`rin almashtirishida qo`llaniladi.

Hujumchi himoya harakatlariga qo`shilganda uni ta`qib qiluvchi yoki darvozaga yaqin turgan himoyachi javobgar bo`lmog`i kerak. Hujumchining hujum harakatlarini kiyinlashtirish uchun himoya qilishga o`tgan o`yinchi hujumchining kirish yo`lini va faol harakatini to`xtatishga harakat qilmog`i kerak. Buni amalga oshirish uchun himoyachining qarama-qarshi harakat qilib, ta`qibchidan ozod bo`lishi maqsadga muvofiqdir.

Darvozabon o`yin texnikasi.
Darvozabon o`yini texnikasining tasniflanishi



Darvozabon jamoada eng qiyin va ma'sul vazifani bajaradi. Uning harakati faqat darvozaning xavfsizligini emas, balki hujumning natijasini ham belgilaydi. Darvozabon uchun muhimi avvalo bo`yi (180-190 sm), tezlik reaksiyasi, mo`ljallay olish, chaqqonlik, kuch, chidamlilik kabi sifatlardir. Dastlabki o`yin texnikasini turish, siljish, chalg`itishlar, to`pni qo`l, oyoq, gavda bilan qaytarish va to`pni uzatishlar tashkil etadi.

Darvozabon texnik usullarining muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan darvozabonning harakatga qanchalik tayyor turganligi bilan belgilanadi. Darvozabonning to'g'ri dastlabki holatda bo'lishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir.

Turish. Darvozabon o'ynalayotgan to'pning vaziyatiga bog'liq ravishda har-xil holatda turishi mumkin. Darvozada turishning asosan ikki turi bor: darvoza o'rtasida va darvoza ustunlari yonida. Darvoza o'rtasida asosiy holatda turib harakat qilish qulaydir: oyoqlar elka kengligida, sal bukilgan, gavda og'irligi ikki oyoqqa baravar bo'lingan, gavdaning yuqori qismi ozgina oldinga egilgan, qo'llar kaftlari oldinga qaratilgan holda sal bukilib, yon tomonga uzatilgan, kaftlar balandligi taxminan elka balandligiga teng yoki undan ham balandroq bo'lishi mumkin.

Agar hujumchi to'p otishni burchakdan bajarayotgan bo'lsa, unda darvozabon darvoza ustuni yonida turib (oyoqlar oraliqi 15-20 sm), darvozaga yaqin bo'lgan qo'lini yuqoriga ko'tarib tirsak bo'g'ini salgina bukilgan bo'ladi, shunda darvozaning yuqori burchagini yopadi; ikkinchi qo'li yon tomonga uzatilgan, gavda og'irligi darvozaga yaqin turgan oyoqqa o'tkazilgan. Ana shunday holatda darvozabon bevosita to'pni qaytaradi yoki tez-tez oldinga chiqadi.

Siljish. Darvozabon joyini asosan yon tomonga qadam qo'yib o'zgartiradi. Bu uning o'z yo'nalishini tez-tez almashtirishiga va to'pni qaytarish uchun tayyor bo'lishiga imkoniyat yaratadi.

Darvozabon to'pni olib qo'yishni, sapchigan to'pni egallab, uni o'yinga kiritishni, raqiblar tomonidan tez yorib o'tishni taminlovchi to'pni egallashini, oldinga va orqaga tez harakat qilishni, keskin start olishni bilishi shart.

Darvozabon hamla qilish harakatlaridan va oyoqlarni bir chiziq bo'ylab yozib o'tirish (shpagat) holatidan tez-tez foydalanishga to'g'ri keladi, Shuning uchun u bu harakatlarni har tomonga bema'lol bajarishni bilishi juda zarur. Uning har xil sakrashlarni bajarishi o'yinda alohida ahamiyatga ega. Darvozabonning to'p otayotgan o'yinchiga peshvoz chiqishi va sakrashi darvoza qo'riqlashning murakkab usullari qatoridan o'rin olgan. Darvozaning nishonga olingan burchagini

kamaytirish uchun darvozabon yuqoriga yoki uzunlikka sakrab darvozaga yo`naltirilgan to`pning yo`lini to`sishga harakat qiladi. Odatda, darvozabon sakraganda, to`pning yo`nalish yo`lini ko`proq kamaytirish uchun oyoq va qo`llarini yon tomonga yoyadi. Darvozabon raqiblar bilan to`p uchun kurashda ko`pincha aldash harakatlarini ishlatadi. Chalg`itish maqsadida bir tomonga egilib, keyin boshqa tomonni to`sadi, tez-tez yolg`on chiqishlarni qo`llaydi. Bunday holatlarda hujumchi to`pni darvozabon ustidan oshirib tashlaydi, lekin bunday bo`lishini oldindan kutgan darvozabon darhol orqaga qaytib, to`p yo`lini to`sishga ulguradi.

To`pni ilish darvozabon o`yin texnikasining eng muhim elementlaridan biridir. Kuchli otilgan to`pni ilish imkoni yo`q bo`lsa ham, uni qaytargandan so`ng egallab olish muhimroqdir, chunki qarshi hujumga o`tish boshlanishi kerak. Shuning uchun darvozabon to`pni ilib olgani ma`qul. Lekin eng yaxshi yo`li to`pni ikki qo`llab ilib olish.

To`pni qaytarishda, ushlab olishda darvozabon bir yoki ikkala qo`lni ishlatishi, baravariga oyoq va qo`l bilan yoki gavda bilan ham to`pni qaytarishi mumkin.

Yuqoridan kelayotgan to`pni darvozabon bir yoki ikki qo`llab ushlaydi. Agar to`p yon tomondan kelayotgan bo`lsa, unda darvozabon to`p kiritish burchagini kamaytirish uchun shu tarafga yoki oldinga bir qadam tashlaydi yohud sakraydi va to`pni ushlashni o`sha tomondagi qo`l barmoqlari yoki kafti bilan bajaradi. Ba`zan bu usul sakrab yiqilgan holda ham bajariladi, lekin bu maqsadga muvofiq emas, chunki bunday usulni bajarishga ko`p vaqt sarflanadi, oqibatda, to`pni qaytargandan so`ng darvozabon o`zining mo`ljalini yo`qotadi. Bunday harakatlarni bajarishda muvozanat yo`qotishga kam vaqt sarflab, asosiy holatda turishni saqlagan ma`qul.

Darvozaning pastki qismiga otilgan to`p oyoq bilan qaytariladi. To`p kelayotgan tomon aniqlanib, darvozabon shu tomonga oyoq kaftlarini to`g`rilab, maydonga yaqin keng qadamga hamla qilishga intiladi. Bunda son va boldir orasidagi burchak 90°ni tashkil etadi. Shu tarafga oyoq bilan birga ehtiyotdan

o`sha tomondagi qo`l ham cho`ziladi, boshqa qo`l esa muvozanat saqlash uchun yuqoriga ko`tariladi. Hamla qilish oxirida oyoq to`liq to`g`rilanadi va darvozabon to`g`ri chiziq bo`ylab oyoqlarini yozib, «shpagat» holatini oladi yoki ikkinchi oyoq tizzasiga tushadi, so`ng tez asosiy holatda turishga qaytadi.

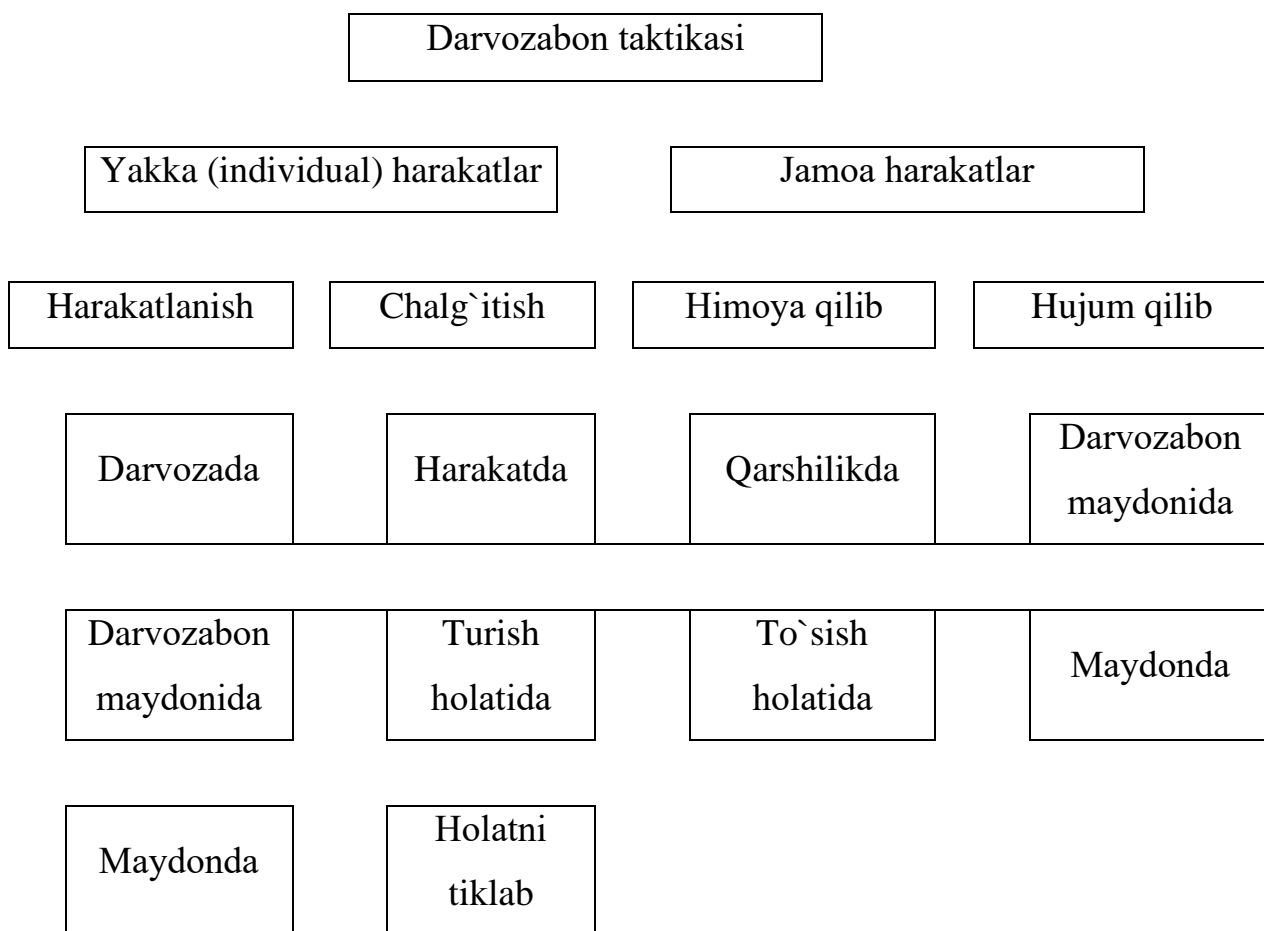
Eng chekka joydan darvozaning uzoq pastki burchagiga otilgan to`pni darvozabon shu tarafdagi qo`l va oyog`ini baravariga siltab yoki hamla qilib ushlaydi.

To`pni uzatish. Darvozabon tomonidan tez va aniq uzatilgan to`p jamoaning hujumga o`tishi uchun muhim sharoit yaratishning garovidir. Shuning uchun darvozabonning baland yo`najish (traektoriya) bilan yoki uzoq masofalarga to`pni yuqorida qo`lni bukib uzatishni qo`llashi qoida tusiga kirib qolgan. To`pni egallaganidan so`ng darvozabon, uni uzatish uchun qulay tarafni tanlaydi.

Darvozabonning harakati samarali bo`lishi uchun eng to`g`ri joyi – darvoza o`rtasi. Darvoza oldida uning markazidan bir metrgacha masofa bo`ylab harakat qiluvchi darvozabon baland yo`najish (traektoriya)da keladigan to`pni egallashga doim tayyor bo`lishi lozim. To`p otilishini boshlashini aniqlagach, darvozabon darvoza maydoniga to`p kiritish imkoniyatini kamaytirish uchun oldinga chiqadi. Otilayotgan to`p 30°dan kichik burchak ostida kam bo`lsa, u holda darvozabon darvoza ustunlari yonidan joy oladi.

Darvozabon hech vaqt to`pni nazoratsiz qoldirmasligi va o`z vaqtida hujumchining to`p otish usulini bu harakat boshlanishidan oldinroq aniqlashi juda muhimdir.

Agar uning jamoasi hujum qilayotgan bo`lsa, unda u 9 metrli chiziq yonida joylashadi, tasodifan jamoasi to`pdan ajrab qolib, raqiblar tez yorib o`tish hujumini amalga oshirsalar o`yinga qo`shilishga tayyor bo`lib turadi. Bunday holda u to`pni egallash uchun maydonga chiqishi mumkin. Urinishi muvaffaqiyatsiz bo`lsa, unda orqaga chekinadi va darvozada turib, tez yorib o`tib to`pni darvozaga otayotgan hujumchining to`pini kaytarishga harakat qiladi.



3.2. Gandbol o`yin taktikasi.

O`yinda muvaffaqiyatga erishish asosan to`g`ri harakat qilishga bog`liq. Buning uchun o`yinni boshqarishda xilma-xil taktik vositalardan foydalanmoq kerak.

Taktika deganda, o`yinchilarning raqib ustidan g`alaba qozonishga qaratilgan shaxsiy yoki jamoa harakatlari tashkil qilinishini, ya`ni jamoa o`yinchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu, aniq raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarni tushunish kerak.

Taktikadagi asosiy vazifa hujum va himoya harakatlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarni belgilashdan iboratdir.

Qanday taktikani tanlash har bir aloxida holda jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o`yinchilarning o`zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning holatiga, iqlim sharoiti va xakozolarga bog`liq.

Gandbol o`yinida ko`p martalab hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o`tishdan iborat bo`lgani uchun ham, tabiyki, har qaysi jamoaning hujum va himoya harakatlari uyushgan bo`lish kerak.

Taktika uchrashuv vaqtida butun o`yin faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi. Aniq raqibga qarshi to`g`ri tanlangan kurash taktikasi muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi, noto`g`ri tanlangan yoki uchrashuv mobaynida asqotmagan taktika esa odatda mag`lubiyatga olib keladi.

Gandbol o`yinida taktika bilan texnika bir-biriga chambarchas bog`lanib ketgan bo`ladi. To`pni kimga va qanday uzatishni, raqibni dog`da qoldirish usuli to`p bilan himoyani yorib o`tish kerakmi yoki to`pni sherigiga uzatish ma`qulmi, darvozaga qaysi paytda to`p otishni xal qilayotgan o`yinchi taktik tafakkuridan foydalaniladi, qilmoqchi bo`lgan harakatini amalga oshirilayotganda esa u texnik mahoratini namoyish qiladi. Demak, texnika o`yinchining taktik rejalarini amalga oshirishdagi asosiy vosita bo`lib xizmat qiladi. Texnik tayyorgarlik a`lo darajada bo`lsagina xilma-xil taktik harakatlarni bajarish mumkin.

Kuchi teng jamoalar uchrashuvidagi g`alabaga ko`pincha mag`lub bo`lganlarda iroda kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo`sh bo`lgani sabab qilib ko`rsatiladi. Lekin gandbol o`yinidagi g`alaba ko`pincha taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi. Taktika ikki jamoaning jismoniy, texnik va irodaviy tayyorgarlikdagi darajalari teng bo`lganda, ulardan birini g`alaba qilishini ta`minlab beradigan muhim omildir. Oldindan mukammal o`zlashtirib ishlatilgan taktika muvaffaqiyat keltira oladi. Ba`zi jamoalar har qanday raqibga qarshi o`ynaganda ham bir xil taktika ishlataveradilar. Taktik jihatdan bunday qashshoqlik, bir xillik mahoratning o`sa borishiga to`squinlik qiladi. Har bir jamoa, ayniqsa, yuqori malakali jamoa xilma-xil taktik rejada o`ynay bilishi kerak, aks holda u, ayrim yutuqlari bo`lishiga qaramay, musobaqalarda katta g`alabaga erisha olmaydi.

O`quv-mashg`ulot jarayonida taktik tayyorgarlikka jiddiy e`tibor beriladi. Har bir o`yinchi va umuman jamoa harakatlarning xilma-xil variantlarini mukammal egallagan bo`lishi lozim.

Hujum va himoyada qo'llaniladigan taktik harakatlar qarama-qarshi vazifalarni yoshi uchun qo'llaniladi. Shuning uchun taktika ikki katta turkumga hujum taktikasi va himoya taktikasiga ajratiladi.

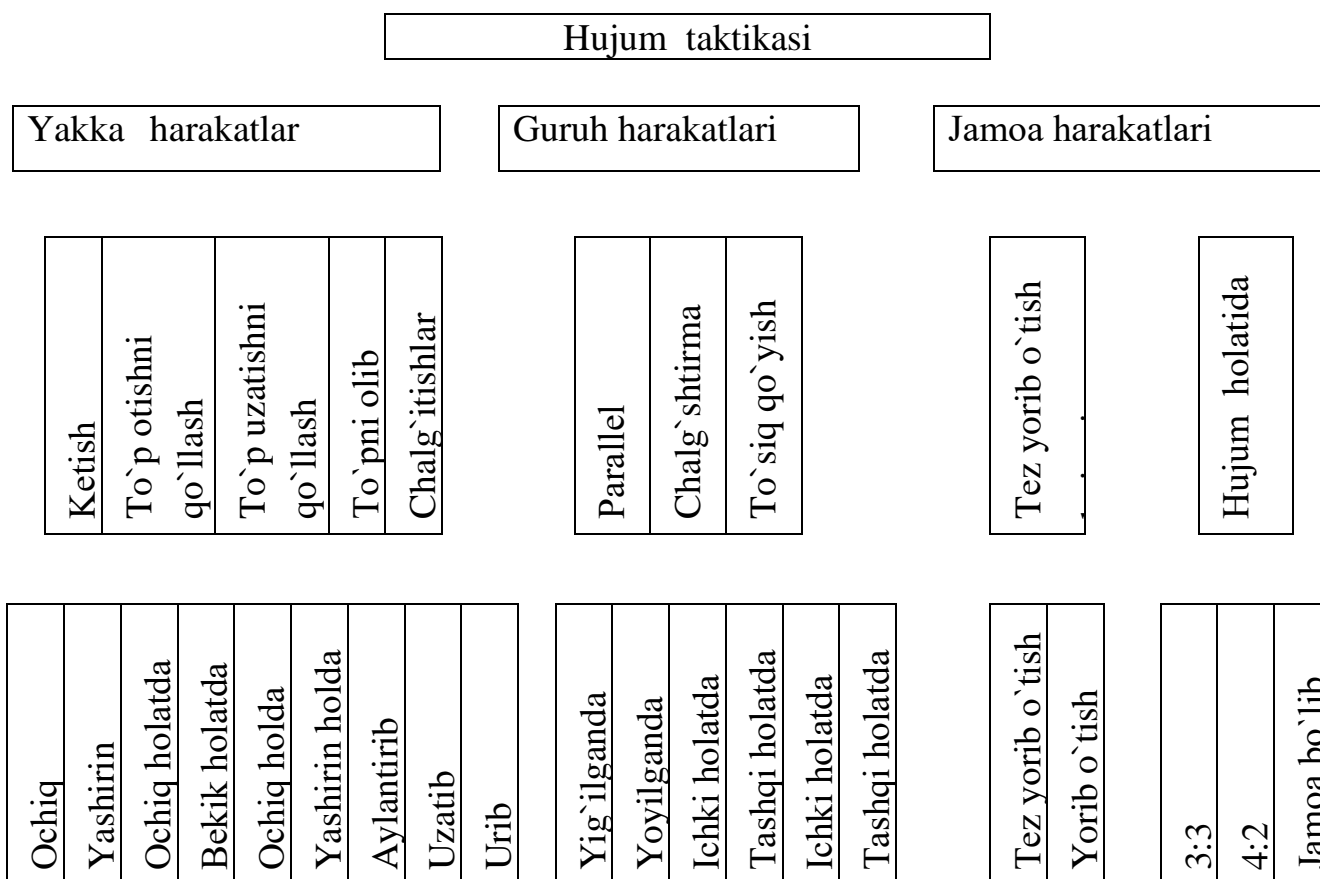
Hujum taktikasi.

Hujum o'yinni hal qilishdagi eng asosiy omillardan biri bo'lib hisoblanadi. Shu boisdan ham muvaffaqiyat asosan uning oxirgi natijasiga bog'liq bo'ladi.

Hujumning mutlaqo va eng asosiy hamda yagona maqsadi bu raqibning himoyadagi harakatlari tartibini buzish va darvozaga to'p otishda shaxsiy qarshilikni yengishdir.

Hozirgi kunda gandbol o'yini hujumning tez-tez va qisqa vaqt davomida uyushtirilishi bilan tavsiflanadi. Zamonaviy gandbol o'yinida himoyadan hujumga o'tish tezligi, taktik «kombinatsiya»larni bajarish tezkorligi va aniqligi keskin oshdi. Buning natijasida texnik usullarning bajarilish vaqti bir qancha vaqtga qisqardi.

Hujum o'yin taktikasining tasniflanishi



Jamoa harakatlari.

Hujumda jamoalar asosan ikki taktik tizimni qo'llaydilar, tez yorib o'tish va pozitsion hujum. Bu tizimlarning har qaysisi bir-birini to'ldiradi, shuning uchun hamma jamoalar qurollangan bo'lishi kerak.

Tez yorib o'tish. Bu hujumda ko'proq natija beradigan usuldir. Ammo, uni qo'llaganda o'yinchilarning o'zaro yonma-yon holatda bo'lib qolishi qiyin. Shuning uchun pozitsion hujum qilishning solishtirma og'irligi bir oz baland hisoblanadi. Shunga qaramasdan, tez yorib o'tish qanchalik ko'p qo'llansa, hujumchilar to'p otishni shunchalik ko'p bajaradilar. Zamonaviy gandbol faqat shuning hisobiga rivojlanmoqda.

Tez yorib o'tishning maqsadi raqiblarning to'pni yo'qotib, hujumdan himoyaga o'tishi paytida sodir bo'ladigan vaqtincha uyushmagan harakatidan foydalanishdir. Shuning uchun tez yorib o'tishga albatta raqiblardan to'pni kutilmaganda olib qo'yilganda kirishiladi. Bu ko'pincha to'pni olib qo'yishda, to'siqlardan, darvozaabondan yoki darvoza ustunlariga urilib qaytgan to'pni egallaganda va hujumchilar tomonidan o'yin qoidasi buzilgan hollarda amalga oshiriladi.

Tez yorib o'tishdagi o'zgarishlar uning shiddati bilan bog'liq hujum 4-7 soniya davom etadi, o'zaro harakatlar oddiy bo'lsa ham, oz sonli o'yinchilar bilan ustunlik vujudga keltiriladi.

Vaqtdan yutish va bo'shliq, son jihatdan ustunlikni vujudga keltiradi va darvozani ishg'ol etish uchun qulay sharoit yaratadi. Ammo buning uchun barcha himoyachilar harakati imkon boricha tezkor, dadil va yaxshi kelishilgan bo'lishi kerak.

Tez yorib o'tishda ayniqsa, darhol qulay vaziyatni tanlash va birinchi to'pni to'g'ri uzatish muhimdir. Tez yorib o'tish yolg'iz va jamoaning hamma o'yinchilari tomonidan amalga oshirilishi mumkin. Tez yorib o'tishga qanchalik ko'p o'yinchilar qatnashsa, ularga qarshi kurashish shunchalik murakkablashadi.

Darvoza tomon tez yorib o'tishda hujumchilar butun maydon kengligida bir yoki ikki qator bo'lib joylashadi. Birinchi bo'lib start olgan (1-3- o'yinchi)

o`yinchilarni orqadagi o`yinchilar qo`llashi kerak. Hujumchilar to`pni yo`qotishi va ularga javoban hujum uyushtirilishi mumkinligi sababli bir o`yinchi orqada qoladi. Agar old qator o`yinchilari son jihatidan ustunlikka erisha olmasa, unda hujumning muvaffaqiyatli yakunini himoyachilar orasidagi bo`sh joyga kirishga harakat qilayotgan orqa qator o`yinchilari amalga oshiradi. Bunday birin-ketin rivojlanadigan va orqa qator o`yinchilari yakunlaydigan tez yorib o`tish hujumi «rivojlangan hujum» deb nom olgan.

Uzoq masofaga to`p uzatib tez yorib o`tish oddiy va muddatidan ilgari yakunlanadigan hujumning mas`uliyatli usulidir. Odatda uzatishni darvozabon yoki to`pga ega bo`lgan o`yinchi bajaradi. Tez yorib o`tishni boshlagan o`yinchi maydonning yon chizig`i bo`ylab yoki maydon markazi tomon chaqqon oldinga intiladi. Muvaffaqiyat uchun oldinga intilgan o`yinchi boshqalardan o`tib ketishi mumkin. Odatda, buni oldinga chiqib o`ynayotgan himoyachi yoki to`p otilgan joyga qarama-qarshi burchakdagi himoyachi amalga oshiradi.

Taqibdan qutulgan o`yinchiga to`pni tez va aniq uzatish kerak. Yaxshisi, to`pning yo`nalish traektoriyasi pastroq bo`lgani ma`qul. Shuningdek, to`p uzatish masofasi juda uzoq bo`lmasligi kerak, chunki bunday to`pni raqiblar darvozaboni egallab olishi mumkin. Agar tez yorib o`tgan o`yinchiga darvozabonning darhol to`p uzatishiga halaqit berishsa, u holda bu o`yinchi to`pni kechiktirmasdan o`z sheriklariga, ular esa oldindagi o`yinchilarga uzatishi zarur.

To`pni qisqa masofada uzatib tez yorib o`tish, Ushbu harakatni birinchi bo`lib boshlagan o`yinchining har tomondan pana qilinganiga ishonch hosil qilinganda amalga oshiriladi. Ular orqasidan boshqa o`yinchilar ham tez yorib o`tishga intiladi. Raqiblarni hujumni to`xtatish imkoniyatidan mahrum etish uchun, to`pni egallagan o`yinchi qoidani buzib bo`lsa ham, avvalo, o`yinning borish vaziyatini aniqlaydi, himoyachi bilan munosabatga kirishmasdan tez mo`ljal olishga harakat qiladi va to`pni bo`sh sheriklariga uzatadi.

Hujumchilar butun maydon kengligida oldinga qarab harakat qiladilar. Birinchi qatorda 3-4 o`yinchi bo`lib, ular qisqa yo`l bilan oldinga intiladilar.

Odatda, himoyachidan bo'sh bo'lgan hujumchini topish uchun 3-4 marta to'p uzatishni bajarish kifoyadir.

Tez yorib o'tish hujumi bir-biriga bog'liq bo'lgan uch bosqichdan tuzilgan: to'pni egallab hujumga o'tish, son jihatdan ustunlikka erishish va hujumni yakunlash.

Hujumchi tez yorib o'tish harakatining birinchi bosqichida o'yinchi oldinga tashlanadi va o'zini ta'qib qiluvchi o'yinchidan qutulishga harakat qiladi. To'p uzatmoqchi bo'lgan o'yinchi, qaysi o'yinchiga to'p uzatishni, vaziyatni to'g'ri baholab, to'p traektoriyasini va yo'nalishini aniqlashni, agar kerak bo'lsa, himoyachilarni chalg'itish uchun qilinadigan harakatni to'g'ri tanlashni bilishi kerak. Tez yorib o'tgan hujumchilarning asosiy maqsadi himoyachilar orqasiga o'tgan sheriklariga bo'ylama yoki diagonal to'p uzatishdir.

Tez yorib o'tishning ikkinchi bosqichi hujumchilar hujum kuchini imkon boricha kengaytiradi va maydon kengligida bir va ikki qator bo'lib joylashadi. To'p hujumning oldingi qatoriga uzatiladi.

Uchinchi bosqichining vazifasi hujumni muvaffaqiyatli yakunlashdir. Yaxshisi, himoyachilardan hujumchilar soni ko'p bo'lishi kerak. Ammo son jihatdan tenglik bo'lgan holatda hujumning yakunlanishi o'yinda tez-tez uchrab turadi. Shuning uchun hujumchilar kam kuch bilan tez harakat qilishga doim tayyor bo'lishi kerak. Bunday holatlarda birinchi qatordagi hujumchilar o'rin almashtirish, chalg'itishlar yordamida hujumni yakunlashga harakat qiladilar yoki ikkinchi qatordagi o'yinchilarning o'yinga qo'shilishiga qulay sharoit yaratishga urinadilar. Noqulay joydan shoshilib otilgan to'p raqiblarning hujumga o'tishi uchun kuch jihatdan ustunlikka erishuviga olib kelishi mumkin.

Shunday qilib, tez yorib o'tish yuksak uyushqoqlik bilan tashkil topgan harakatdir. Uni qo'llaganda yaxshi natijaga erishish uchun texnik-taktik tayyorgarlikning yuksak darajasi etarli emas; ruhiy holat, dadillik, jur'at va ba'zan tavakkal harakat qilishlar hujumni yaxshi natija bilan yakunlashga yordam beradi.

Pozitsion xujum. Jamoa tez yorib o'tish hujumini yakunlay olmasa, unda hujumchilar majburan himoyachilarning uyushqoqlik bilan tuzilgan himoyasiga

qarshi kurashmog`i kerak. Buning uchun ular maydonning o`zlariga qarashli yarmiga qaytib, raqiblar to`liq himoyaga o`tganda, ularga qarshi hujum uyushtiradilar va bu «pozitsion hujum» deb ataladi. Zamonaviy sharoitda himoyachilarning hamjihatlik bilan tashkil etilgan mudofasini tez yengib chiqish nihoyatda muhim, chunki hujumchilarning to`p bilan hujum qilishiga 45 soniyadan ortiq vaqt berilmaydi.

Pozitsion hujumni qo`llash quyidagi holatlarda o`rinlidir:

- to`pni o`yinga kiritish uchun ko`p vaqt sarflansa;
- o`yin tezligi jihatidan raqiblarning ustunligi yaqqol sezilib tursa;
- o`yin sur`atini o`zgartirish zaruriyati tug`ilganda, qayta tiklanish uchun tanaffus qilishsa;
- o`yinchilarni almashtirish kerak bo`lsa.

Pozitsion hujum uch bosqichdan iborat: boshlang`ich, tayyorlovchi va yakunlovchi. Birinchisida o`yinchilarni joy-joyiga qo`yish amalga oshiriladi. Vaqtincha son jihatdan ustunlikka ega bo`lish yoki hujum zonalaridan birida qulay vaziyat yaratish uchun to`p va o`yinchilarning o`rin almashishi ikkinchi fazada boshlanadi. Oxirgi fazada esa darvoza olinishiga erishiladi yoki kuchlar qayta tiklanib, hujumni davom ettirish va hujumdan himoyaga o`tish uchun qulay vaziyat yuzaga keltiriladi.

Pozitsion hujumni uyushtirish uchun jamoa ikki taktik guruhga bo`linadi. Birinchi guruhchani oldingi qatorda-darvoza maydonchasi chizig`i yaqinida ikkitasi burchakdan va bir chiziq bo`ylab o`ynaydigan o`yinchilar tashkil etadi. Ikkinchi qatorni markaziy va ikki yarim o`rtaliqda o`ynaydigan o`yinchilar egallaydi. Birinchi qatordagi o`yinchilar zimmasiga murakkab vazifa yuklangan ular raqiblar mudofaasi orasida harakat qiladilar. Shuning uchun birinchi qator o`yinchilari to`pni egallab, chalg`itishlarni qo`llab, himoyachini aldab o`tib va to`p otishga qulay vaziyat yaratish uchun joy tanlashni bilishi zarurdir. Bu o`yinchilarning o`z qatoridagi sheriklari bilan hamkorlikda o`yin pozitsiyalarini vaqti-vaqti bilan almashib turishni bilishi maqsadga muvofiqdir.

Ikkinchi qator o`yinchilari o`yinni tashkil etish bilan bir qatorda hujumni yakunlash funksiyasini ham bajaradi. Shuning uchun ular yuqori tayyorgarlik darajasiga, ham texnikada ham taktikada yuksak malakaga erishmog`i kerak.

Birinchi va ikkinchi qatorda o`ng tomondan chap qo`l bilan, chap tomondan esa o`ng qo`l bilan to`p otadigan o`yinchilarning o`ynashi raqib darvozasiga unumli hujum uyushtirishga imkoniyat beradi.

Pozitsion hujumning har xil variantlarida chiziq bo`ylab o`ynaydigan o`yinchilar soni o`zgarishi mumkin. Pozitsion hujumda o`yinchilarning 3-3 yoki 4-2 bo`lib chiziq bo`ylab joylashishi ko`p tarqalgandir. Pozitsion hujumda yana boshqacha joylashishlari ham mavjud.

Joylashish varianti tanlash ularning imkoniyatiga va raqiblar himoya tizimining tuzilishiga bog`liq. Pozitsion hujumda hujumchilar orasidagi o`zaro asosiy taktik harakatlar joylashish variantiga bog`liq bo`lmaydi. Ikki o`yinchi orasidagi «qaytar va chiq», «aldamchi hujum», «joy almashtirish», «to`siq» singari oddiy harakatlar boshqalariga nisbatan ko`proq ishlatiladi.

«Qaytar va chiq» – bu eng oddiy taktik kombinatsiya. U o`yinchining to`pga peshvoz chiqib uni bo`sh joyga uzatishi va yana o`ziga qaytarib olishidan iborat bo`ladi. Bunday holatda himoyachiga tasodifan kirishni boshlagan o`yinchining tezlik jihatdan ustunligi yaxshi natija beradi.

«Aldamchi hujum» – bu o`zaro harakat bo`lib hujumchining to`p bilan ikki himoyachi orasidan o`tib, uni otmoqchi bo`lganda himoyachilarni shu hujumchi yo`lini to`shish uchun oldinga chiqishga majbur etishda va ishontirishda qo`llaniladi. Bunday hollardan so`ng boshqa hujumchilar uchun ochilgan «yo`lakchada» erkin harakat qilish imkoniyati yaratiladi.

«Joy almashtirish» – o`zaro harakatda bo`lgan o`yinchilardan birini himoyachilardan yashirincha ozod etish uchun qo`llaniladi. To`p egallagan o`yinchi sherigi tomon harakat qiladi va to`pni orqadagi bo`sh joyga o`tgan sherigiga uzatadi.

Hujumchilarning o`zaro harakatida to`siq qo`yish alohida ahamiyatga ega. Uning yordamida himoyachilar qarshiligini bartaraf etish, zonaga kirayotgan

hujumchining ta'qib qilinishiga halaqit berish mumkin. To'siq qo'yishning turlari qo'yidagilar: muvozanat va harakatda, tashqaridan va ichkaridan. Bulardan boshqalarga qaraganda birinchi qatordagi hujumchilar samarali foydalanadilar.

Pozitsion hujumda jamoa harakatlarini tashkil etishda chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi orqali hujum qilish yetakchi o'rinni egallaydi. Chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar soni har-xil bo'lishi mumkin va ularning o'yindagi asosiy o'rni markazda, darvoza qarshisidadir. Ammo u yon tarafga chiziq bo'ylab harakat qilishi, oldinga erkin to'p tashlash chizig'iga chiqishi va to'pni o'yinga kiritishda ishtirok etishi mumkin.

Chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchining asosiy vazifasi to'pni egallab, uni darvozaga otishdir. Buning uchun u hamisha xiyla ishlatib (manevr) holi joyga «ochilishga», to'p otish uchun kuchli qo'lini bo'shatishiga harakat qiladi.

Keyingi harakatlari uning himoyachidan qutulishini va orqa bilan turgan holda uni chalg'itib, har qaysi tomonga aldab ketishini ta'minlaydi; chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi o'zi to'siq qo'yishni va to'p uzatishda sheriklariga yordam qilishni bilishi shart.

Umuman, oldinga qo'yilgan vazifani amalga oshirish uchun hujumchilar keng joylashishi va butun maydon bo'ylab hujum qilishi, to'siq qo'yishi, burchak va uzoq masofadan to'p otishni bajara olishi kerak. Chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi holi joyga kirib «ochilsa» va darvoza maydoniga sakrab kirsam, u holda unga darhol to'p uzatiladi.

Bir necha o'yinchilar chiziq bo'ylab hujum qilishganda ularning vazifasi chegaralangan bo'ladi: biri hamisha darvozaga havf tug'diradi, boshqalari esa ko'pincha sheriklariga yordam qiladi.

Joy almashishga kelishib hujum qilish samarali usuldir. Buning uchun hujumchilar o'yinning har bir vaziyatida muvaffaqiyatli o'ynay olishi, to'pni uzatish va darvozaga otishni bilishi, o'yin jarayonini yaxshi tushunishi va uning rivojlanish yo'lini oldindan ko'ra bilishi zarur. Joy almashishga kelishib hujum qilishni, himoyaning har qanday tizimiga qarshi qo'llash mumkin. Bunday hujum usullarida ko'p tarqalgan variantlar: «sakkizlik», «ikki burchak» hisoblanadi.

Bu variantlarga bir necha o`yinchilar harakatining uchrashuv tamoyili asos solgan (3-6). Bunda hujumchilar guruhlariga bo`linadi va o`zlarining yo`nalishi bo`yicha harakat qilishi mumkin. Bir-biriga qarama-qarshi harakat qilib uchrashishi to`p harakatining muntazamligiga to`siqlar qo`yishga, bir himoyachi zonasiga ikki hujumchining tasodifiy kirishiga qulay sharoit yaratadi.

Ko`pincha hujumning «sakkizlik» variantida bu tamoyil to`la yoritilgan. Uning nomi hujumchilar harakatining shaklidan kelib chiqqan bo`lib katta va kichik «sakkizlik» degan ikki turga ajratiladi.

O`yinchilar kombinatsiyasi bir-biriga qarama-qarshi «krest» harakat qilib bog`laydi. Har qachon to`p uzatilganda o`yinchi diagonal bo`ylab maydon burchagiga ketadi va o`zi to`p uzatgan joyiga qaytadi. Bu bir necha marta takrorlangandan so`ng himoyachilar o`rganib qoladi, shundan foydalangan hujumchilar to`satdan boshqa sheriklarini ham jalb qilgan holda hujum shaklini o`zgartiradi va raqiblar mudofaasini vaqtincha sarosimaga soladi.

Olti metrli chiziq bo`ylab, burchak va chiziq bo`ylab o`ynaydigan o`yinchilarning muntazam harakat qilishi, himoyachilar harakati uchun undan ham ko`p qiyinchiliklar tug`diradi. Ikki kichik «sakkizlik»da yoki ikki uchburchak bilan harakat qilish oddiy o`zaro harakatni; 2-3 o`yinchi orasiga to`siq qo`yish va asosiy to`p uzatishlarni qo`llash yaxshi natijaga erishishga imkon beradi. Harakat qilishda muhimi bir joy (pozitsiya)da ikki xujumchining to`xtab qolmasligi; to`p bilan bo`lgan o`yinchi esa himoyachilarning oldinga chiqishiga majbur etuvchi hujum harakatlarini ishlatishi kerak.

Zonali himoyaga qarshi hujumda muhimi himoyachilarga noqulay bo`lgan joylashtirishdan foydalanishdir. Shunday qilib, 6-0 va 5-1 zonasiga qarshi kurashda yaxshisi ikki chiziq bo`ylab o`ynaydigan o`yinchi bilan hujum qilish. 4-2 va 3-3 zonali himoyaga qarshi kurashda esa, bir o`yinchi chiziq bo`ylab o`ynasa yaxshi natija beradi.

Pozitsion hujum muvaffaqiyatining oxirgi natijasi o`yinchilarning o`zaro kelishib qilinadigan harakatiga, oldindan o`rganganini qo`llashiga va o`yinda vujudga keladigan holatlarni ijobiy hal qilishiga bog`liq.

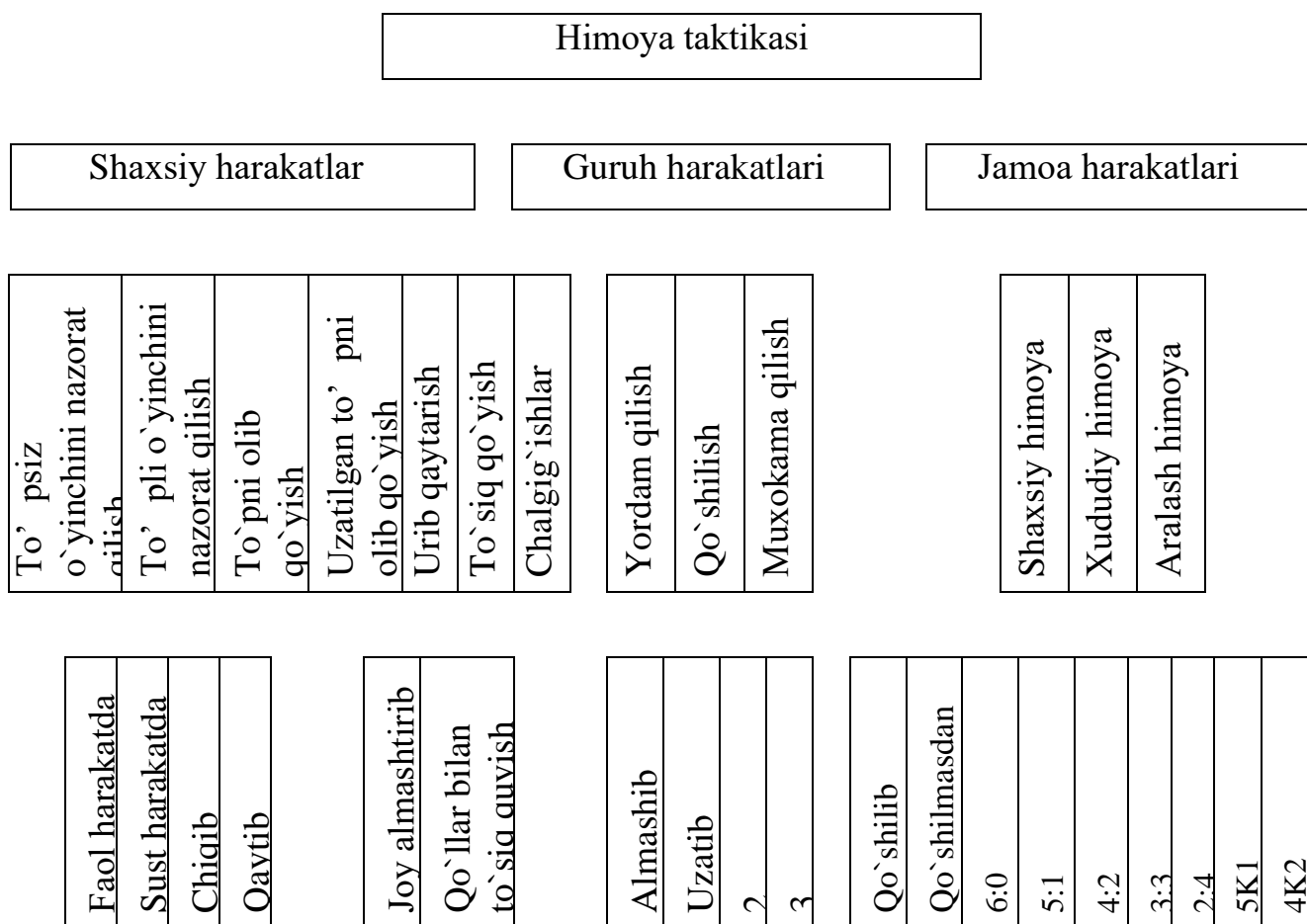
Himoya taktikasi.

Himoyada o'ynashning umumjamo'a usuli shaxsiy, hududiy va aralash bo'lishi mumkin. Biroq qisman bo'lsa ham boshqa usul elementlaridan foydalanmasdan birgina usulda o'ynayverish xato bo'ladi, chunki bu hol himoya taktikasini qashshoqlashtirib qo'yadi. Himoyada o'ynash usullarini himoyachilarning shaxsiy hislatlari va imkoniyatlarini hisobga olib tanlash kerak.

Himoyaning asosiy maqsadi raqiblarning darvozaga to'pni aniq otishi imkoniyatini kamaytirishdir. Bunda asosiy vazifalar quyidagilardan iborat bo'ladi: 1) qisqa vaqt ichida raqiblardan to'pni olib qo'yish; 2) hujumda ishtirok etuvchi guruh o'yinchilari orasidagi o'rganilgan aloqalarni buzish; 3) darvozaga to'p otishlariga qarshilik ko'rsatish. 4) o'z darvozasi oldida to'p uchun kurashish va to'p egallangandan so'ng hujumni tashkil qilish.

Himoyadagi o'yin ham hujumdagi singari shaxsiy, guruh va jamoa harakatlaridan iborat.

Himoya o'yini taktikasining tasniflanishi.



Jamoa harakatlari

Himoyada jamoa harakatlarini tashkil etishda uch tizimdan: shaxsiy, zonali va aralash himoya tizimlaridan foydalaniladi.

Shaxsiy himoya. Bu gandbol o`yinida asosiy himoya qilish tizimidir. Shaxsiy himoya uch variantdan iborat: butun maydon bo`ylab, maydonning o`ziga qarashli qismida va erkin to`p tashlash zonasida.

Butun maydon bo`ylab shaxsiy himoya to`pni yo`qotgandan so`ng darhol uni egallash uchun faol kurashishga mo`ljallangan. Himoyachilar oldindan ma`lum yoki o`ziga yaqin turgan o`yinchilarni taqsimlab oladilar va ularni to`p egallash hamda va uzatish imkoniyatlaridan mahrum etish uchun ulardan ajralmay kuzatadi. Hujumchilar darvozaga yaqinlashgan sari himoyachilarning faollik darajasi ortadi.

Agar raqib jamoasi o`yinchilari texnik jihatdan bo`sh yoki hujum qilishi sust bo`lsa, o`yin vaqtini ataylab cho`zishsa yoki himoya qiluvchi o`yinchilar son jihatdan ustunlikka ega bo`lsa, u holda butun maydon bo`ylab shaxsiy himoya qilishni qo`llashi maqsadga muvofiqdir.

Maydonning o`ziga qarashli qismida himoya harakatlarini bajarar ekan, jamoa o`z darvozasi tomon chekinadi va maydonning o`rta chizig`i yaqinida oldindan taqsimlangan o`yinchilarni tanlab oladi. To`p egallagan o`yinchi zich «devor» bilan pana qilinadi, boshqalarining to`silishi esa, o`yinchi bilan darvoza orasidagi masofaga bog`liq, u darvozaabonga qancha yaqin bo`lsa, shuncha zich pana qilinadi.

Hujumchilar harakatini maksimal murakkablashtirish uchun himoyachilar butun maydon bo`ylab yoki erkin to`p tashlash zonasida hamma hujumchilarni zich to`sib tursa, qo`llanilsa yaxshi natija beradi. To`pni burchakdan o`yinga kiritishda yoki o`yinning oxirgi daqiqalarida jamoa minimal hisobda yutqazayotgan bo`lsa, pressing qo`llash maqsadga muvofiq bo`ladi.

Zonali himoya. Bu tizimda har bir himoyachining harakat qilish zonasi aniqlanadi, ya`ni, uning zonasiga kirgan har bir hujumchini zich panohgoh bo`lishga harakat qiladi.

O`yinchilar himoyaga qaytib kelib, o`zlari tanlagan joylarini egallaydi, so`ng hujumchilarning siljishi va to`pning almashtirilgan joyi tomon harakat qiladi. Hujumchining to`p bilan qilgan har qanday harakatiga shu zonadagi himoyachi javobgardir. Birmuncha xavfli bo`lgan 10-12m masofadan hujum qiluvchi hujumchiga unga yaqin bo`lgan himoyachi chiqadi, boshqalari esa bo`sh qolgan joyni to`ldirishadi.

O`yinchilarning himoyada joylashishining bir necha variantlari mavjud bo`lib asosan ularning beshtasi zonada joylashishga harakat qiladilar: burchaklarda, markazda va ikkitasi ularning orasida. Bunday holda birdan-uchgacha mudofaa chizig`ini tashkil qilishi mumkin. Eng baland bo`yli himoyachilar o`rtada, qolganlari esa birin-ketin burchak tarafga joylashadi. U yoki bu variantni tanlash raqib o`yinchilarining tarkibi va harakat qilishlariga bog`liq. Uzoq masofadan natijali hujum qiladigan jamoaga qarshi ikki chiziq bo`ylab mudofaa tashkil etiladi, burchakdagi va chiziq bo`ylab o`ynaydigan o`yinchilar orqali hujum qilinsa, u holda himoyachilarning bir-ikki qator mudofaa qilish chizig`ida joylashish usuli qo`llaniladi. Keng tarqalgan zonada himoya qilish tizimlari qatoriga 6-0, 5-1, 4-2, 3-3 lar kiradi.

Har bir variant o`zining turiga ega. Shunday qilib, 5-1 oldinga chiqarilgan o`yinchi har xil usulda harakat qilishi mumkin; to`p bilan bo`lgan o`yinchiga hujum qilish, hujumchi (bombardir) o`yinchiga qarshi harakat qilish yoki umumiy hujumdan chetlashtirish maqsadida markazdagi o`yinchining unga qarshi o`ynashi.

Zonali himoyani qo`llashda, muhimi darvozaga to`p otishga halaqit qilish bilan cheklanmay, balki hujumchilarning zonaga kirishiga yo`l qo`ymaslik va ularning erkin to`p uzatish imkoniyatini murakkablashtirishdir. Zonali himoyada o`yinchi har doim harakatchan, egiluvchan va shiddatkor bo`lishi talab etiladi. Uning qudrati, shaxsiy himoyaga yaqinlashgan sari ortaveradi. Raqiblarning joylashishini dastlabki holatga qaytarish yoki hamma o`yinchilarni zich holatda ushlashni kuchaytirish maqsadida shunday joylashtirishlar qo`llaniladi.

Aralash himoya. Bu tizimda shaxsiy va zonali himoyaning ijobiy tomonlari birlashtirilgan. Ikki asosiy tamoyil manfaati alohida o`yinchiga qarshi harakat va zonadagi mudofaani natijali qilishdir.

Bunday himoya quyidagi variantlarga bo`linadi: 5K1, 4K3, 1K4K1. Bularning anglatishicha, o`yinchilarning bir qismi (birinchi raqam) zonani ushlab turadi boshqalari esa, (ikkinchi raqam) hujumchini shaxsan himoya qiladi.

Variant 5K1 – himoyani tashkil etishda ko`p uchraydigan usuldir. Bunda o`yinchilar 6-0 zonadagiga o`xshab harakat qiladilar, o`yinchilardan biri esa, kuchli hujumchiga qarshi shaxsiy himoyada o`ynaydi.

Variant 4K2 bir vaqtda ikki o`yinchining (hujumchi va markazdagi yoki yana boshqa o`yinchilari) harakatini bog`lab qo`yish maqsadida qo`llaniladi. Ya`ni ikki mahoratli hujumchiga qarshi shaxsiy himoyada, boshqalari esa chiziq bo`ylab zonada himoya qilish variantida o`ynaydilar.

Variant 1K4K1-raqiblar jamoasi chiziq bo`ylab o`ynaydigan bo`lsa shunga qarshi qo`llaniladi va u o`yinchini himoyachidan biriga shaxsiy himoya (javobgarlik) qilish yuklanadi. Hujumni tashkil qiluvchi o`yinchiga qarshi shaxsiy himoya qo`llanilib boshqa o`yinchilar esa zonada o`ynaydilar.

Himoyada muvaffaqiyatli o`ynash, barcha himoya tizimlarini to`la takomillashtirib egallashga va shaxsiy himoyada yaxshi harakat qilishni bilishga asoslangan. Shuning uchun shaxsiy tizimga ustunlik berish kerak. Keyinchalik zona variantlarining birini qo`llash va undan so`ng aralash himoyaga o`tish hujum qilishida raqiblar oldiga murakkab vazifalar qo`yadi.

Guruh harakatlari

Himoyachilarning guruh bo`lib harakat qilishi jamoa o`yining asosidir. To`siqlarga qarshi harakat qilishda, to`p bilan o`tishga, to`p otishga qarshi kurashda, raqiblar son jihatdan ustunlikka ega bo`lganda shunday harakatlarni qo`llash zarurdir.

Himoyachilar asosan uch xolatda harakat qilishga tayyor bo`lishlari kerak: son jihatdan teng bo`lganda (2x2, 3x3 va yana boshqalar), hujumchilar son jihatdan ustunlikka ega bo`lganda (2x1, 3x2 va yana boshqalar).

Son jihatdan teng bo`lish raqiblarning pozitsiyadan hujum qilishida uchraydi; himoyachilar hujumni straxovka qilish harakatiga qarshi, qo`shilish, guruhli to`siq, sirg`anib o`tish va darvozabon bilan o`zaro harakatda qo`llaniladi.

«Straxovka» to`p egallagan hujumchilarga qarshi qo`llaniladi, himoyachilar hujumining xavfliroq bo`lgan tomoniga siljishadi va bo`sh bo`lib qolgan zonani yopishadi. Agar himoyachi to`p bilan bo`lgan o`yinchini to`xtatish uchun chiqsa, u holda uning joyini unga yaqin bo`lgan boshqa himoyachi egallaydi.

O`tish – to`siq yordamida harakat qilib yoki aldab o`tib, to`p otish pozitsiyasiga chiqmoqchi bo`lgan hujumchilarni doimo nazorat qilishni saqlovchi asosiy usul bo`lib hisoblanadi. U hujumchilarning joy almashinishidan iboratdir. Bunday joy almashtirishlar bir marta bo`lishi mumkin, unda panohgohidan qutulgan o`yinchini himoyachilardan biri oladi yoki o`rin almashinishda ikki o`yinchi qatnashsa, unda ikki o`zaro harakat qiluvchi himoyachilar vasiylik qiluvchi o`yinchilarini almashtiradi.

To`siq yordamida qutulib, zonaga kirmoqchi bo`lgan o`yinchini zich ushlaganda sirg`anib kirish qo`llaniladi. Uning kirishiga yo`l qo`ymaslik uchun, himoyachi uni yaqin masofada kuzatishi kerak.

Guruh bo`lib to`siq qo`yish to`p otuvchi hujumchiga qarshi hujum qilgan holatlarda ishlatiladi va uni bir-biriga yaqin joylashgan ikki-uch himoyachi amalga oshiradi.

Darvozabon bilan o`zaro harakat to`siq qo`yuvchi himoyachilar bilan darvozabonning kelishib qilgan harakatlaridan iboratdir. Bunday holatda o`yinchilar harakati oldindan o`zaro bo`lishilgan vazifa shartini hisobga olib himoyachi oxirgi pozitsiyani egallaydi. Ko`pincha to`siq qo`yuvchi himoyachilarga darvozaning ularga yaqin burchagini berkitish yuklanadi.

Raqiblar son jihatdan ustunlikka ega bo`lib qolgan holatda, himoyachilar avval hujumning rivojlanishini to`xtatishga harakat qilishlari kerak. Ikki himoyachi uch hujumchiga qarshi kurashda quyidagicha ish tutmog`i lozim. Agar to`p burchakdagi hujumchida bo`lsa, unga yaqin himoyachi hujumga o`tadi, boshqasi esa xavfli bo`lgan zonani taxminan darvoza qarshisining markazida egallaydi.

Agar to`p o`rtadagi o`yinchida bo`lsa, unga himoyachilardan biri hujum qiladi, ikkinchisi esa qolgan ikki hujumchiga baravar bo`lgan oraliqdagi pozitsiyani egallaydi.

Agar jamoa son jihatdan kamchilikni tashkil qilsa (5x6), u holda himoyachilar to`p bilan hujum qilayotgan tomonga zichlashishi tufayli qarama-qarshi tomonda bo`sh o`yinchini qoldirishga imkon yaratadi. Demak, son jihatdan kamchilikni tashkil qilish himoyachilarni to`p yo`nalishi tomon siljishga majbur etadi. O`yin davomida son jihatdan ustunlik holatidan to`g`ri foydalanish zarurdir. Agar jamoada olti himoyachi besh hujumchiga qarshi o`ynasa, u holda bo`sh kelgan himoyachi, markazda darvoza qarshisiga joylashadi va boshqalarni «straxovka» qiladi yoki raqiblardan to`pni olib qo`yishga intiladi.

O`yinning ayrim hollarida to`p bilan bo`lgan o`yinchini ikki himoyachi bilan hujum qilishini qo`llash mumkin.

Yakka (individual) harakatlar

Yakka (individual) harakat joy tanlash uchun to`p bilan va to`psiz hujumchiga qarshi kurashda mo`ljallangan.

Joy tanlash – himoyada muvaffaqiyatli harakat qilishning muhim holatidir. Hujumning rivojlanishini diqqat bilan kuzatib, to`p egallagan hujumchiga yaqin bo`lish niyatida himoyachi muntazam joy almashtiradi va ayni vaqtda vasiylik qilgan o`yinchisini nazorat qilishda davom etadi. Buning uchun himoyachi maqsadga muvofiq usulda harakat qilishni tanlagani ma`qul.

To`pni olib qo`yish - qarshi hujum muvaffaqiyatining asosidir. Shuning uchun himoyachi hamisha to`pni egallashga harakat qilishi kerak. Buning uchun u darvozani himoya qiluvchi o`yinchilar orasida va shu bilan to`p uzatish imkoniyati bo`lgan chiziq yaqinida joylashishi kerak. Ba`zi hollarda oldinga chiqishi va to`p uzatish yo`nalishini to`la berkita olgani maqsadga muvofiqdir.

To`p egallashga chiqmoqchi bo`lgan o`yinchining yo`nalishini gavda bilan to`sib, unga halaqit qilish mumkin. To`p egallagan o`yinchini mo`ljalga olish imkoniyatidan va to`p uzatishga qulay usuldan foydalanishdan mahrum etish, to`pni otishi yoki yerga urib olib yura olmasligi uchun unga hujum qilish zarurdir.

To`p bilan bo`lgan o`yinchini yon chiziq tomon yoki uning kuchsiz qo`li tarafiga siqib chiqarish maqsadga muvofiq bo`ladi. Hujumchi (bombardir) o`yinchilarni darvozaga yaqinlashtirmasdan, uzoqroq masofaga chiqib kutib olish ijobiy natija beradi (to`qqiz metrlik chiziq oldida).

To`p otuvchi o`yinchiga qarshi himoyachi to`siq qo`yishni ishlatishi shart. Shu bilan birga, qo`shimcha to`siq qo`yishni tashkil etish uchun, unga yaqin turgan sherigi yordamga kelishi kerak.

Himoyachi darvoza bilan to`p otayotgan o`yinchining zarba beruvchi qo`li orasiga joylashib, u to`p otayotgan tomondagi darvozaning burchagini to`sadi. Bu darvozaning yaqin va uzoq burchaklari bo`lishi mumkin. To`p, to`siq qo`yuvchining qo`li va darvoza markazi xayolan chiziqlar bilan biriktirilib, o`tmas burchak hosil qilinadi. Burchakning yo`nalishi, darvozaning qaysi tarafini himoya qilish kerakligini ko`rsatadi.

Ayniqsa, chalg`itishlardan foydalanadigan o`yinchiga qarshi ehtiyotkorlik bilan harakat qilish kerak. Muayyan sharoitda hujumchiga qaysi harakat qulay bo`lishini oldindan belgilab olishi va aldamchi harakatga ahamiyat bermasdan, diqqat-e'tiborni asosiy xavf keladigan joyga qaratish kerak. Faqat hujumchining to`p otmoqchi bo`lgan qo`li tarafga siljish maqsadga muvofiqdir.

Agar himoyachi aldamchi harakat qilib hujumchini shoshilinch chora ko`rishga majbur etsa, u holda hujumning yakuni himoyachilar foydasiga hal bo`ladi. Himoyachining vazifasi hujumchilarni samarasiz yani kam foyda keltiradigan harakat qilishga majbur etishdir.

3.3. Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi – sportchini har tomonlama rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish va salomatligini mustahkamlashdir. Gandbolchi jismoniy tayyorgarligining aniq bo`limlari quyidagi vazifalarni echishga qaratilgan:

- organizm funksional tayyorgarlik darajasining safarbarlik imkoniyatlarining oshirish;

- o`yin faoliyati samaradorligini ta`minlab beradigan jismoniy fazilatlar kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik bilan bevosita bog`langan majmuaviy jismoniy qobiliyatlar sakrovchanlik, start tezkorligi va irg`ituvchanlik harakatining quvvati, o`yin chaqqonligi, o`yin chidamliligi va atletik tayyorgarlik darajasini oshirish.

Umuman olganda, jismoniy tayyorgarlik jarayoni sportchining organizmida gandbol o`yiniga xos bo`lgan katta jismoniy yuklamalar ta`sirida ko`nikish hosil qilib borishi kerak. Bunda funksional va atletik tayyorgarlikning asosiy vositalari jismoniy mashqlar hisoblanadi. Ular o`zining asosiy yo`nalishiga ko`ra quyidagi guruhlarga bo`linadi:

- organizm ichki tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan mashqlar;

- kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik kabi jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.

Gandbolda jismoniy tayyorgarlik tavsifi majmuali bo`lganligi uchun mashg`ulot jarayonida turli usullar va tashqiliy-uslubiy shakllaridan, ya`ni:

- «aylanma» trenirovka variantlaridan;

-«qo`shma ta`sir» uslubidan va shu asosda jismoniy tayyorgarlikning (texnika, taktika bilan bevosita chambarchas bog`langan) boshqa turlaridan birgalikda foydalanishga imkoniyat yaratiladi.

Shuni ta`kidlab o`tish kerakki, gandbolchi jismoniy tayyorgarlikda qanday sport turi vositalaridan foydalangan bo`lsa, u o`sha sport turi texnikasining elementlarini to`la egallab olishi kerak, chunki harakat malakasi faqat to`g`ri tuzilgan taqdirdagina ayrim jismoniy fazilatlar foydali bo`lishi mumkin.

Kuchni tarbiyalash

Kuch zamonaviy sport trenirovkasi amaliyotida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri bo`lib hisoblanadi. Chunki kuch ma`lum darajada o`yinchining maydonda harakatlanish tezligini, yuqoriga sakrashning balandligi darajasini belgilaydi.

Kuch o`z tavsifiga ko`ra: absalyut kuch, nisbiy kuch, «portlovchi» va «startga oid» bo`lishi mumkin.

Absalyut kuch – mushak (yoki mushaklar guruhi), o`z og`irligidan qat`iy nazar, qisqargan vaqtda maksimal kuchning rivojlanishi.

Nisbiy kuch – o`yinchi tanasi og`irligining bir kilogrammiga to`g`ri keladigan miqdor.

«Portlovchi» kuch – sport mashqi yoki o`yin harakati sharoitida reglamentlashtirilgan minimal vaqt ichida katta kuchlanishga erishish qobiliyatini bildiradi. Bu kuchni gandbolchilar sakrashda, tez yorib o`tishda, katta masofaga to`pni qattiq kuch bilan uzatishda, darbozaga to`p otishda aniq amalga oshiradilar. Shuningdek, «portlovchi» kuchning darajasi mushakning reaktiv qobiliyatiga bog`liq bo`ladi. Ishlayotgan mushaklar zarba bilan mexanik cho`zilganda keyinroq mushak qisqarish ta`siri yordamida katta harakat kuchlanishi hosil bo`ladi. Qo`zg`algan mushaklarning elastik o`zgarishini chaqiradigan dastlabki cho`zilish ularda kinetik energiyani o`ziga olishi tufayli bo`ladigan ayrim kuchlanish potentsialining jamg`arilishini ta`minlab beradi.

Sport mashg`ulotlarida mushaklar o`z uzunligini o`zgartirmasdan (statik, izometrik rejim) va o`z uzunligini qisqartirgan holatda (ustun keladigan rejim) kuch ko`rsatadi.

Mushaklar cho`zilganda ustun keladigan va to`siqsiz rejimlar birgalashib «dinamik rejim» tushunchasi hosil qiladi. Kuchni tarbiyalash jarayonida kuch qobiliyatlarining barcha turlarini rivojlantirish kerak.

Kuchni og`irliklardan foydalanish tavsifi bo`yicha rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ikki guruhga bo`lish mumkin: tashqi og`irlanish yoki qarshilanish va o`z og`irligini yoki vaznining qisman og`irligi orqali bajariladigan mashqlar.

Mashqlarning birinchi guruhi gandbolchining mushaklarini rivojlanishida katta imkoniyat yaratadi. Og`irlanishlar va qarshiliklardan (to`ldirma to`plar, og`ir toshlar, shtanga, raqibning og`irligi yoki qarshiligini yengish, espanderlar va hakoza) keng qo`lamda foydalanish va ularning turli - tumanligi mashg`ulot yuklamasining hajmini va samaradorligini belgilab berishga sharoit yaratadi.

Bunday kerakli mashqlar mushaklar guruhining rivojlanishiga qaratilgan bo`lib, u sportchini tezda katta kuchlanishlardan to`liq bo`shashish qobiliyatiga o`rgatishga yordam beradi. Shu bilan birgalikda sherigi tamonidan ko`rsatiladigan har hil qarshiliklar orqali bajariladigan mashqlar sportchilardan katta iroda kuchini talab qiladi. Negaki ular faqat kuchdagina musobaqalashib qolmasdan, shu kuchdan oliy darajada samarali foydalana olishda ham bahslashadilar.

Ikkinchi guruh uchun o`ziga xos xususiyat, bu snaryadda bajariladigan gimnastik mashqlar, arqonga chiqish, o`z vaznini kuch bilan ko`tarish, o`tirish-turishlar, oyoqlar tizzalarida yarim bukilgan holatda yurish va hakozaalar hisoblanadi. O`z og`irligiga qarshilanish orqali bajariladigan mashqlar o`yinchilar uchun sekin-asta bajarishdan tez bajarishga, oddiydan murakkabga o`tishga imkon yaratadi.

Oyoq va tana kuchini rivojlantirish uchun katta kuchlanish bilan bosqichma-bosqich oshib boruvchi rejimda bajariladigan mashqlar samarali mashqlar hisoblanadi.

«Protlovchi» kuchni alohida rivojlantirish uchun og`irliksiz yoki kam og`irlikdan foydalanib, har xil «chuqurga» sakrash mashqlarini turli usulda bajarish, bunda bir oyoq ikki oyoqqa tushish kerak. Mushakning kuchlanish miqdori yukning og`irligi, sakrashning «chuqurligi» va yerga tushish burchagi bilan belgilanadi. Pastga vertikal sakrab tushish burchagi 90^0 ga yaqin bo`lganda mushaklar va paylar kuchlanishi ayniqsa katta bo`ladi. Shtanga bilan (optimal og`irlik) sekin-asta o`tirib turishni yuqoriga sakrash bilan qo`shish, «chuqurlikka» sakrashni qandaydir tepalikka yoki uzunlikka sakrash bilan qo`shish, tizza yarim bukilgan holatda yurishni yuqoriga sakrash bilan qo`shish kabi mashqlarning ko`pgina variantlari har xil rejimlarda takrorlanishi mumkin. «Chuqurlikka» sakrashning dastlabki balandligi 60-80 sm bo`lishi mumkin.

Egiluvchi mushaklar - harakat tezligida sezilarli rolga ega bo`lgani uchun amortizatorlar, rezina, bloklarga o`rnatilgan og`irliklar kabi oyoqni egilishiga qaratilgan qo`shimcha mashqlarga alohida e`tibor berish kerak. Gandbolchining ko`pgina harakatlarida oyoqlarni rostlovchi mushaklar egiluvchi mushaklarga

nisbatan anchagina faol qatnashishiini esda tutish kerak.

«Portlovchi» kuchni rivojlantirish uchun mashg`ulot amaliyotiga og`ir to`ldirma to`plarni oyoq bilan uzoqqa uloqtirishlar, tortishmachoq, chegaralangan joydan raqibni itarib yoki siqib chiqarish, to`plarni raqib qo`lidan yulib olish, erkin kurash va sambo elementlari singari dinamik tezlikda bajariladigan mashqlar keng qo`lamda kiritilishi lozim.

Gandbol texnikasiga oid ko`pgina usullarni to`g`ri bajarish elka bo`g`imi atrofidagi mushak guruhlarining, qo`l va barmoqlarni harakatlantiruvchi mushak guruhlarining rivojlanish darajasiga bog`liq bo`ladi. Shu mushak guruhlarini rivojlantirish uchun: har xil dastlabki holatda qo`llarni gantel bilan siltash (aylantirish); gantelni ushlagan holatda qo`l panjasini aylantirish, bukish va rostlash; to`ldirma, to`plarni faqat qo`l panjasi bilan yuqoriga yo`naltirish; yadroni qo`ldan chiqarib yuborib, keyinchalik barmoqlar bilan uni yuqori qismidan ilib olish; keng yozilgan barmoqlar uchida og`irlik bilan yerga yotish va keyinchalik yuqoriga tezlik bilan qo`lda sakrab, dastlabki holatga qaytish, panjalar bilan tennis to`pi, prujina, rezinali xalqalarni siqish, plankaga og`irlik osilgan shnurni aylantirib olish; yadroni qo`l panjasi va barmoqlar bilan irg`itish kabi ularga foydali bog`liq mashqlardan foydalaniladi.

Gandbolchilarda kuch tayyorgarligini takomillashtirish quyidagilarga qaratilgan bo`lishi kerak:

- mushak kuchining absolyut (maksimal) darajasini rivojlantirish va saqlash;
- kuch gradientini oshirish, ya'ni qisqa vaqt ichida maksimal kuchlanishni ko`rsatish;
- harakat amplitudasi boshlanish qismida ish kuchlanishini bir joyga to`play bilish;
- amortizatsiya fazasi vaqtini kamaytirgan holatda bo`sh kelgan /sust/ ishdan ustun keladigan ishga o`tishda maksimal kuchlanish ko`rsatish fazilatlarini yaxshilash.

Odatda, kuch orqali bajariladigan mashqlar bo`g`inlar harakatchanligini oshirishga va bo`shashishga qaratilgan mashqlar bilan qo`shib olib boriladi.

Kuchni rivojlantirish uchun «imkon boricha» va «maksimal kuchlanish» uslublaridan foydalaniladi.

«Imkon boricha» uslubida mashqlar bajarilishi uzoq vaqt kamdan-kam tanaffuslar bilan davom etaveradi. Bunda og`irlikning vazni o`rtacha (maksimal og`irlikning 50-60 foiz) bo`lishi kerak. Bu uslubdan foydalanishning uch varianti mavjud:

a) mashqni o`zgarmaydigan miqdordagi og`irlik yoki qarshilik bilan (katta g`ayrat va irodani talab qiladigan holda) o`rta tempda ko`zga ko`rinarli toliqish paydo bo`lguncha bajarish;

b) mashqni, har bir bajarilishi orasidagi dam olish tanaffusini o`stirib borgan holda, tez tempda bajarish, ya'ni qisqa vaqt (0,5-1,5 daqiqa) ichida mumkin qadar ko`proq harakat usullarini bajarish;

v) har safar mashq qayta bajarilayotganda og`irlikni yoki qarshilikni asta-sekin oshira borib, (pauzani) dam olishni kamaytirib va tempni pasaytirib bajarish.

«Maksimal kuchlanish» uslubidan o`yinchilarda katta mushak massasini talab qilmay ularning katta kuchini rivojlantirishda foydalaniladi. U eng katta og`irlikka yaqin bo`lgan maksimal og`irlikni (85-95 foiz) kam qaytarish va kamroq pauza bilan (masalan, bir bajarishda shtangani 2-3 marta ko`tarish; har bir bajarishdan keyin 3-4 daqiqa dam olib 5-7 marta bajarish) qarshiliklarni qaytalab bajarishdan iboratdir.

O`yinchilarda sakrovchanlikni rivojlantirish uchun oraliq va musobaqa uslublaridan keng qo`lamda foydalaniladi.

Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun tahminan quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

-qisqa masofadan (3-4 m) yugurib kelib, osib qo`yilgan buyumga sakrab, barmoqlarni unga tegdirish (buyumni pastroq yoki balandroq osish mumkin);

-joydan ikki oyoqlab sakrab, osilgan buyumlarga qo`l tekkizish, sakrashlar takrorlanishi qisqa vaqt ichida (10, 15, 20 soniyaga, maksimal marta) va qisqa vaqt ichida sakrashlarni qaytarish (30-50 marta sakrash);

- bir va ikki oyoqda uzunlikka ketma-ket sakrash;

- bir oyoqning uchida turib, ikkinchi oyoqqa belga teng keladigan balandlikda tayanib, oyoqlar uchini harakatga tushirib yuqoriga sakrash;
- oyoqlar yuzi bilan siqib olingan to`ldirma to`p bilan sakrash;
- shtangani (30-50 kg) elkaga qo`yib sakrash;
- chuqurlikka sakrab turib tezda yuqoriga sakrab, maksimal balandlikka osilgan buyumga qo`l tekkizish.

Sakraganda to`pni ilib olish, sakraganda to`pni egallab olish uchun kurashni kiritgan o`yin texnikasiga oid mashqlar ham sakrovchanlikni rivojlantirishga yoki uni yaxshi saqlab qolishga yordam beradi.

Darvozaga kuchli to`p otishni rivojlantirish usullari:

- qo`llarni bukish va yozish. Gimnastika devorida tik turgan holda, qo`llar elka kengligida to`siqdan ushlab. Mashq tez bajariladi, past to`siqdan baland to`siqqa o`tish va dastlabki holatga qaytish davomiyligini saqlagan holda;
- yotgan holda qo`llarni bukib yozish, maksimal tezlikda bajarish;
- o`ng oyoqni oldiga qo`yib shtangani ko`krakdan ko`tarib tushirish;
- qo`llarni to`g`riga shtanga bilan cho`zish. Shtangani bosh oldida tutgan holatdan, qo`llar bukilgan tirsaklar elka kengligida;
- yadroni otish, ikki qo`llab pastdan oldinga;
- 2-3 qadamdan qo`llarni yoyib yadroni otish.

Tezkorlikni tarbiyalash

Jismoniy fazilatlardan biri bo`lgan tezkorlik deganda biz gandbolchining ma'lum sharoitda qisqa vaqt ichida harakatlarni bajara olish qobiliyatini tushunamiz.

Tezkorlik namoyon bo`lishining quyidagi shakllari mavjuddir:

- tafakkur (fikrlash) jarayonining tezligi;
 - oddiy va murakkab reaksiyalarning qanday bo`lmasin biron-bir tashqi ta'sir yoki majmua ta'sirlarga javoban tezligi;
 - yakka harakatni bajarish tezligi;
 - harakatlar tezligi (ayrim harakatlar takrorlanishini bajarish vaqti).
- O`yinchi harakat faoliyatining tezligi birinchi navbatda harakatlarni

koordinatsiya qiluvchi markaziy asab tizimining faoliyatiga munosib bo`lishi lozim. Gandbolchining tezkorligi aniq reaksiya tezligida, jadal siltanishda, 15-25 m. masofada ko`rsatiladigan yugurish tezligida hamda to`p bilan va to`psiz texnik usullarni bajarish tezligida aniq ifodalanadi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun yugurishda qayta tezlanish, velosipedda uchish va shunga o`xshash har xil yuqori tezlanish bilan bajariladigan davriy mashqlaridan foydalaniladi. Qayta tezlanishda yuqori darajaga yetkazadigan qilib tezlikni sekin-asta, tekis oshirib borib, harakat amplitudasini kattalashtirish lozim.

Tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradigan yana ko`pgina mashqlarni keltiramiz:

- yonboshlab orqa bilan jadal yugurishni bajarish;
- tizzani yuqoriroq ko`tarib tezlikda yugurish;
- 25-80 m. masofaga oyoq uchida depsinib tez sakrab-sakrab harakat qilish;
- yuqori tezlikda aylantirilayotgan kalta va uzun arg`amchi bilan sakrash;
- aylanib turgan arg`amchi tagidan yoki ustidan yugurib o`tish;
- o`rta masofaga yugurayotganda tezlikni to`satdan o`zgartirish;
- dastlabki yugurib borishdan so`ng (6-8m) 20-30m masofada yuqori tezlikka erishish.

Siltanish va tez yugurishlar har xil estafetalarda musobaqa metodi bilan o`tkazilgani ma`qul. Bir mashg`ulotga mo`ljallangan tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg`ulot (trenirovka)ning hajmi uncha katta bo`lmasligi kerak.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun o`yin texnikasi va taktikasiga oid ayrim mashqlardan foydalanish mumkin. Shuningdek, tez yorib o`tish, pressing, yuqori tezlikda to`pni yerga urib yurish va chalg`itib o`tish kabi mashqlar ham tezkorlikni rivojlantirishga imkon yaratadi.

Baland bo`yli o`yinchilarning yakka harakatida hujum va himoyada oyoq harakatini tezlantirib, harakat tezligini rivojlantirishga katta ahamiyat berish kerak.

Ikki tamonlama o`yinda tezkorlik harakatini tarbiyalashda u yoki bu topshiriqni bajarishda va musobaqa qoidalarini o`zgarishida, masalan kichik maydonda o`ynaganda o`yin vaqtini qisqartirganda topshiriqni bajarishda biron bir

natijaga erishish lozim. Bularning hammasi harakatni tezkor bajarishga bog`liqdir.

Chaqqonlikni tarbiyalash

Chaqqonlik, bu sportchining harakatlari koordinatsiyalashgan va ular aniqligini bevosita kuchning va tezlikning yuqori darajasi ko`rsatilishi bilan bog`liq majmua qobiliyatidir. Koordinatsiya jihatidan murakkab harakatlarni yaxshi o`zlashtirish paydo bo`layotgan vaziyatlarni to`g`ri baholash, to`satdan o`zgarayotgan sharoitlarga amal qilib, murakkab harakat vazifalarini muvaffaqiyatli echish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Gandbolchi uchun nihoyatda muhim narsa, bu tayanchsiz holatda bajariladigan koordinatsion harakatlar, tez o`zgaruvchi sharoitlarda to`p bilan bo`ladigan harakatlar, muvozanatni saqlay bilish va orientatsiyani saqlashlarning a`lo darajada rivojlanishidir.

Chaqqonlikning rivojlanishiga, odatlanmagan sharoitda (boshqa anjomlar va qoplama, to`siqlarni boshqacha joylashtirish, ob-havo sharoitlarning qiyinligi va boshqalar) odatlangan mashqlarni bajarish yaxshi yordam beradi. Shuningdek, akrobatik, gimnastik va yengil atletikaga oid mashqlarni to`pni uzatish, ilish, darvozaga otish texnikasi bilan birgalikda qo`shib o`rganishlar ham chaqqonlikni rivojlantiruvchi vositalardan sanaladi.

Og`irligi va hajmi har xil bo`lgan to`plarni ishlatib harakat koordinatsiyasini takomillashtirish jarayoni o`yin texnikasida takomillashtirishdan oldinroq bo`lib, o`yinchi tamonidan to`pni egallash sifati yuqori bo`lishini talab qiladi. Bunda quyidagi taxminiy mashqlardan foydalanish mumkin:

- to`pni yuqoriga otib va ilib, o`ng va chap qo`l bilan yerga (polga) urib yurib, gimnastik o`tirg`ich ustidan sakrashlar;

- to`pni yuqoriga otishlar: to`pni yuqoriga otish; o`tirib va turib to`pni ilish; shu mashqning o`zi, lekin 180-360⁰ burilib to`pni ilish; shu mashqning o`zi, lekin o`tirgan holatda to`pni ilish, to`pni yuqoriga yo`naltirish va turgan holatda uni ilish;

- yuqoriga otilgan to`pning tagidan yugurib o`tish va to`pga burilib, uni ilib olish;

- harakatda to`pni ilish yoki undan o`zini olib qochish;

- aylanayotgan arg'amchidan sakrash va to'pni ilish hamda sherigiga uzatish;
- yotgan holatda to'pni yuqoriga otish va o'tirib uni ilish;
- bir oyoqni oldinga ko'tarish va ko'tarilgan oyoq tagidan to'pni tashqi tamondan o'tkazib yuqoriga otish va ilish;
- to'pni bir qo'llab ushlab, uni gavda atrofida qo'ldan qo'lga o'tkazib aylantirish; shuningdek o'zi, ammo oldinga engashgan holatda to'pni oyoqlar orasidan o'tkazish; shuning o'zi, ammo oyoqlar biroz keng qo'yilgan holatda to'pni sakkiz shaklida oyoqlar atrofidan o'tkazish;
- ikki to'p bilan yuqoriga otib almashtirish.

Tez o'zgaruvchan o'yin vaziyatlarida chaqqonlikni tarbiyalash uchun «to'siqlar chizig'i» ga o'xshash mashqlarni tavsiya qilish mumkin, masalan: akrobatik sakrash to'siq ustidan umbaloq oshish, keyin bir oz yugurib sakrash, so'ng ko'prikkhadan deysinib arqonga ma'lum balandlikkacha chiqish, shundan keyin mo'ljallangan joyga aniq sakrab tushish. Mashq marra chizig'iga qarab jadal yugurish bilan tugallanadi; start to'ldirma to'p bilan yuqoriga qarab yotishdan iborat. O'yinchi 4-5 metr yugurib to'siqdan oshib o'tishi, shundan keyin yakka cho'p ustidan oshib tushishi, so'ngra 6-8 metr masofaga jadal yugurish va gimnastika devoriga irg'ib chiqib, eng yuqoridagi brusning ustidan devorga qo'l tekkizishi lozim. Mashq pastga sakrab tushish va finish chizig'iga yakunlovchi jadal yugurish bilan tugallanadi.

Shunga o'xshash «to'siqlar chizig'i»ni yengib chiqish odatda har bir qatnashuvchi va jamoaning vaqtini belgilash va ikki jamoa o'rtasida bo'ladigan musobaqa tarzida o'tkaziladi. Lekin shunga o'xshash mashqlarning bir mashg'ulotda juda ko'payib ketishi ham lozim deb topilmaydi. Chunki ular faqat jismoniy kuchlanishni emas, balki juda katta asab kuchlanishini ham talab qiladi. Agar ular ataylab trenirovka mashg'ulotiga kiritilgan bo'lsa, bu holda ularni darsning asosiy qismida bajarish lozim.

Chidamlilikni tarbiyalash.

Chidamlilik markaziy asab tizimining holati, funksional tayyorgarlik, jismoniy fazilatlar va harakatlanish malakalarining toliqishiga bardosh berishi

hamda psixologik turg'unlik bilan belgilanadi. Chidamlilikning rivojlantirish darajasi faollik ko'rsatkichlari va uzoq davom etgan musobaqa harakatlarining samaradorligi bilan baholanadi.

Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashg'ulot (trenirovka) yuklamalarining o'ziga xos xususiyatlari shundaki, gandbolchining organizmiga ta'sir qilayotgan mashqlar musobaqa paytidagidek yoki undan ham ortiqroq bo'lib, bu mashqlardan tizimli ravishda foydalanish kerak.

Tahliliy nuqtai nazardan qaraganda, chidamlilikning yuqori darajasiga erishish yo'li o'z ichiga ko'p marotaba takrorlanadigan, bir-biriga qo'shilgan holatdagi tez yugurish, to'xtash, tezlanish, aylanish, sakrash (kichik yuk yoki qarshilik bilan), ogirlik ko'tarib (suv, qum, qor qarshiligida) kabi katta hajmli mashqlar orqali vujudga keladigan kuch, tezkorlik, chaqqonlikdir.

Mashg'ulot (trenirovka)ning ayrim bosqichlarida gandbolchi fazo-vaqtni hisobga olgan holda tezkorlik va aniqlik bilan bog'liq bo'lgan katta hajmdagi mashqlarni bajarishi lozim. Bunda o'yinchining markaziy asab tizimiga katta yuklamalar to'g'ri keladi, bu esa muhim maqsadga qaratilgan tayyorgarlik bilan shartlanadi. Ilmiy tekshirishlar natijalari va mamlakatda ko'zga ko'ringan jamoalarning mashg'ulot (trenirovka) tajribasi shuni ko'rsatdiki, uzoq vaqt o'rta shiddatda o'yin texnikasini takomillashtirishga qaratilgan dars paytida yuqori moddiy davriy mashqlarning 5-7 daqiqali majmuasini 2-3 marotaba kiritish kerak. Bunday o'zgarishlar mashg'ulotning umumiy faollik darajasini ko'taradi, asab toliqishini yo'q qilishga yordam beradi va sekin-asta o'yinchining markaziy asab tizimi qobiliyatini oshirib borib, murakkab mashqlarning oshib borayotgan hajmiga bardosh berishga yordam beradi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun ko'p marotaba takrorlanadigan va maxsus uyushtirilgan o'yin texnikasi va taktikasiga oid mashqlardan (ayniqsa pressingda va tez yorib o'tishda), 3x3 va 4x4 o'yin mashqlaridan, ikki tomonlama mashg'ulot (trenirovka) o'yinlaridan ham foydalaniladi. Shu bilan birgalikda trenirovka o'yinining vaqtini sportchilarni oldindan alohida ogohlantirmasdan odatdagidan 5-10 daqiqa uzaytirish kerak, o'yinga yangi yoki dam olgan raqiblar kiritiladi.

Qiyinchiliklarga bardosh berish uchun tayyorgarlik ko`rishda, tekshirish o`yinlarida oraliq mashg`ulot (trenirovka) tamoyillaridan foydalanish mumkin. Chunonchi, to`liq dam olishga 3-5-7 daqiqali tanaffus berib, yangi vaqt hisobida har biri 12 yoki 15 daqiqali davom etadigan to`rt bo`limdan iborat o`yin o`tkazish. Bunda ayniqsa «Aylanma trenirovka» yaxshi natija beradi. Aylanma mashg`ulot (trenirovka)ning har bir «bekatida» aniq miqdorlangan yuklamalar va dam olishning xilma-xil turlanishi ehtimolligining keng qo`lami quyidagilarni kuzatishga imkon yaratadi:

- o`zgaruvchan tezlikdagi ishning to`xtamasdan ancha cho`zilishini ta`minlab beradi;

- yuqori tez ishning oralig`ini ta`minlab beradi (10-15 soniya, ishdan so`ng 20-30 soniya dam olish; 30-40 soniya, ish 1 - 1,5 daqiqa dam olish; 1,5 - 2,5 daqiqa ish - 3 daqiqa dam olish);

Chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan oraliq va aylanma mashg`ulot (trenirovka)ning dasturlarini amalga oshirilishda mashg`ulot (trenirovka) va musobaqaga oid ta`sirlar o`yinchining funksional imkoniyati va tayyorgarligi darajasiga qay darajada muvofiq ekanligini nazarda tutish kerak. Faqat organizmda tiklanish jarayonlariga yaxshi sharoit, omil yaratib bergan holda yuklamalarni jadallashtirish mumkin. Tiklanish jarayoni dastavval mashg`ulotlarning oqilona tuzilishi bilan ta`minlanadi. Bunda quyidagilar katta ahamiyatga ega:

- mashg`ulot (trenirovka) jarayonining hamma tarkibiy qismlarida yuklamalar va dam olishni bir biriga nisbatan to`g`ri olib borish, mashg`ulot (trenirovka) vositalari va usuliyatlarining ko`pligi;

- yuqori yuklamadan keyin keladigan kunni faol dam olish bilan o`tkazish;

- asosiy mashqlar oralig`ida dam olish va bo`shashgan holga oid mashqlarni bajarish;

- rosa bo`shashgan holda sust dam olish (suvda bo`lgani ma`qul);

- musiqiy ritmikadan foydalanish;

- turli sharoitlarda mashg`ulot (trenirovka)lar o`tkazish (stadionda, o`rmonda, saylgohlarda, daryo yoqasida va hokazo);

- yaxshi turmush sharoitini yaratib berish va salbiy ta'sir etadigan psixogen holatlarni yo'qotish;

- tartibli ovqatlanishni ta'minlash, farmakologik dori-darmonlar, massaj, suv muolajalari va fizioterapiyadan foydalanish.

Egiluvchanlik va bo'shashishni tarbiyalash.

Egiluvchanlik – bu gandbolchining o'yinda uchrab turadigan egiluvchanlikka oid harakatlarni bajara olish qobiliyatidir. Bo'g'inlarning harakatchanligi mushaklar va paylarning egiluvchanligiga bog'liq. Shuning uchun ham dastavval barcha bo'g'inlarning harakatchanligini oshirishga alohida e'tibor berish kerak. Egiluvchanlikka oid mashqlarni dastlab har kungi ertalabki badan tarbiya va yakka mashg'ulot (trenirovka)ga kiritgan holda bajara boshlash kerak. Talabga moyil bo'lgan egiluvchanlikka erishilgandan keyin, katta hajmdagi mashqlarning zaruriyati ham kerak bo'lmay qoladi, chunki yaxshi egiluvchanlikni saqlab qolish uchun haftada 2-3 marta kichik meyor bilan bajarilgan tegishli mashqlarning o'zi kifoya qiladi.

Birin-ketin kattalashtiriladigan jarayonda bajariladigan chuziluvchanlikka qaratilgan, kichik og'irlik bilan birgalikda qayta-qayta bajariladigan sakrovchanlik harakatlar, sherigi yordami bilan bajariladigan mashqlar egiluvchanlikni rivojlantirish uchun asosiy vositalar bo'lib hisoblanadi. Mashqlar inertsiya kuchlaridan to'laroq foydalanilgan holda har doim kengligi, salmoqlig'i va tezligi oshib boradigan va 3-5 harakatni o'z ichiga kiritgan qaytarilishlar bilan bajariladigan bo'ladi. Bo'g'inlarning har qaysi guruhi uchun bo'ladigan takroriy mashqlarning umumiy soni asta-sekin ortib borishi kerak.

Cho'ziluvchanlikka qaratilgan mashqlar va shuningdek, dastlabki badan tarbiya, massaj, issiq suvga cho'milish, iliq dush, bo'shashishga imkon yaratadigan mashqlar mushak va paylarning tarangligini rivojlantirishga yordam beradi. Takroriy usuliyat egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarni qo'llashda yetakchi hisoblanadi.

Bo'shashlikka qaratilgan mashqlarni bajarishda maydonga nisbatan yuqoriroq joylashganligi uchun tananing ayrim qismlarining og'irigidan foydalanish oddiy

va odat bo`lib qolgan mashqlardir. Bajarish uchun og`irlik markazini o`zgartirish bilan bog`liq bo`lgan mashqlar murakkabroq mashqlardan hisoblanadi. O`yin jarayoniga kerak bo`lgan harakatlarni ta`minlab beruvchi mushaklarning asosiy guruhini bo`shashtira bilish gandbolchida quyidagi mashqlar orqali vujudga keladi:

- qo`llarning har xil dastlabki holatida panjalarni silkitish;
- gavda o`ngga va chapga burilgan holatda qo`llarni erkin aylantirish yoki silkitish;
- bir joyda turib sakrash yoki qo`llar erkin holatda bo`lib, mayda qadam qo`yib yugurish;
- oyoq uchini erdan uzmaslik, bo`sh bo`lgan oyoq tizzasini tez tegib, gavda og`irligini galma-gal bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa ko`chirish;
- sonni ikki qo`l bilan ko`tarib, qayta tushirish (boldir va pay bo`shashgan holatda);
- joyda turib bir oyoqda sakrash (boshqa oyoq bo`shashgan holatda bo`lishi kerak);
- engashgan holatda qo`llarni erkin qo`yib, gavadani aylantirish;
- yotgan holatda oyoqni ko`tarib yon tomonga burilish, keyin bo`shashgan holatda oyoqni joyiga qo`yish.

Hozirga vaqtda bir qator sport turlarida mushaklarni bo`shashtirishni takomillashtirish uchun autogen trenirovka va uning yangi turi-psixoregulatorli trenirovkadan muvaffaqiyatli foydalanilmoqda.

3.4. Turli yoshlarga qarab gandbol o`yiniga o`rgatish uslubiylatining xususiyatlari.

Yosh gandbolchilarni tanlab olish.

Yosh gandbolchilarni tanlash va tayyorlashda umumiy o`rta ta`lim maktablaridagi gandbol bo`yicha kuni uzaytirilgan va o`quv mashg`ulotlari chuqur o`zlashtiriladigan maxsus sinflar katta rol o`ynaydi. Bunda bolalar gandbolga mehr qo`yadilar va bu o`yinni o`ynash sirlarini o`rganadilar.

Bugungi kunda gandbolning kun sayin rivojlanishi jismonan eng baquvvat va iste`dodli o`yinchilarni tanlab olishni talab qiladi. Shuning uchun ham

gandbolchilarni tayyorlashdagi eng asosiy masala umidli yoshlarni tanlab olishdir.

Keyingi yillarda gandbolga doir ko'pgina ilmiy maqolalar, uslubiy ko'rsatmalar va qo'llanmalarda yosh gandbolchilarni tanlab olish masalalari keng yoritilmoqda. Xususan, K.A.Shperlingning ilmiy asoslangan fikrlari, ayniqsa, foydalidir. Muallifning fikricha, xozirgi davrda gandbolchi tayyorgarligini boshqaruvchi yagona jarayon deb qaramoq kerak.

Bolalarning yoshlariga hamda ular oldiga qo'yiladigan mashg'ulotlarning maqsadi va vazifalariga ko'ra boshqaruvchi jarayonni 3-4 davrga bo'lish mumkin.

Birinchi davr (7-9 yosh) dastlabki tayyorgarlik davri deb qaraladi. Bu davrdagi asosiy vazifa bolalarda gandbolga bo'lgan qiziqishini uyg'otish va sport mahorati uchun umumiy zamin yaratishdir. Bu vazifalarni amalga oshirishda maxsus mashg'ulotlardan tashqari darsdan keyingi sektsiya va to'garak ishlari vaqtidan foydalaniladi.

Ikkinchi davr (10-12 yosh) ham biologik ham pedagogik jihatdan tanlab olishning eng muhim davri hisoblanadi.

Uchinchi davr (13-16 yosh) ixtisoslikni chuqur o'zlashtirish davriga to'g'ri keladi.

To'rtinchi davr (16 yosh va undan katta) sportda takomillashish davridir. Bunda gandbolchi o'smirlar katta yoshlilar jamoalariga tanlab olinadi. Bu davr guruh va jamoalarni tashkil etish hamda mashg'ulotlarni olib borishda o'ziga xos hususiyatlarga ega.

M.A.Godik fikricha, yosh gandbolchilar tayyorgarligini kompleks tekshirish dasturi o'ziga xos qator xususiyatlarga ega bo'ladi.

Birinchidan, uning mazmuni o'yinchining barcha harakat va ruhiy sifatlarini imkon boricha to'la aks ettirishi kerak.

Ikkinchidan, tekshirish natijalari faqatgina yuklamalarni rejalashtirish uchun emas, balki tanlab olish, kelajagi bor iste'dodli yoshlarni aniqlash uchun ham hisobga olinadi.

Dastlab sport turi talablariga javob bera oladigan va harakat malakalariga ega bo'lgan nomzodlar aniqlab olinadi. Tanlov sinovlari musobaqa shaklida

o`tkaziladi.

Keyinroq o`ziga xos malaka va mahoratga ega bo`lgan bolalar aniqlanadi. Bu davrda ularning gandbol bo`yicha o`quv mashg`ulotlari talablariga qobiliyati borligini aniqlovchi chuqur tekshirishlar o`tkaziladi. Murabbiylar pedagogik kuzatishlar va maxsus nazorat mashqlari tizimidan foydalanib, bolalarning gandbol o`yini uchun kerak bo`lgan ko`nikma va mahoratlari haqida to`liq ma`lumot oladilar.

Gandbol mashg`ulotlarida har bir bolaning (qobiliyatiga baho berish) harakatlari uchun va ruhiy xususiyatlarini aniqlaydigan nazorat mashqlari tanlanadi.

Sinovlardan olingan natijalar maktabga yangi qabul qilingan o`quvchining kelajakda qanday o`qishi haqida murabbiyga ma`lumot beradi. Tanlab oladigan murabbiy tanlash sinovlarini bir necha bosqichda o`tkazadi.

Gandbol bo`limi mashg`ulotlariga sog`ligi juda yaxshi bo`lgan 9-10 yoshli bolalar qabul qilinadi. Avval murabbiy bolalar bilan tanishadi. Qobiliyatli bolalarni tanlab olgach, ular bilan nazorat sinovlari asosida gandbol bo`yicha dastlabki mashg`ulotlarni o`tkazadi. Keyinchalik bolalar gandbolning yosh sportchilarga qo`yadigan talablari asosida tanlanadi.

Bolada gandbol o`yiniga layoqat mavjudligini tasdiqlovchi o`ziga xos ko`rsatkichlarga baho berish birinchi navbatda test o`tkazish va kuzatish natijalariga bog`liq bo`ladi. Yosh gandbolchining o`ziga xos qobiliyatini rivojlantirish usul va vositalarini to`g`ri tanlash katta ahamiyatga ega.

Gandbol bo`yicha o`quv guruhlari tashkil etish va bolalarning sportdagi natijalarini oldindan aytib berishda testlar o`tkazish usuli va o`yinga tayyorgarlikni tahlil qilish asos qilib olinadi. Bunda pedagogik mahorat va shug`ullanuvchilar sog`ligi to`g`risidagi ma`lumotlarni ham e`tiborga olish lozim.

Bundan tashqari, bolaning ruhiy imkoniyatlariga to`g`ri baho berish ham katta ahamiyatga ega bo`ladi. Bu yosh sportchining ruhiy sifatlari rivojlanish darajasini aniqlashga, gandbolchining o`yin usullarini yaxshi o`rganib olishga imkon beradi.

Birinchi bosqichda gandbol o`yiniga qobiliyatli bolalar tanlanadi va tanlangan sport mutaxassisligi bo`yicha dastlabki mashg`ulotlar tashkil etiladi.

Ikkinchi bosqichda bolaning tanlangan mutaxassislikka qobiliyati test ko`rsatkichlari dinamikasining o`sb borishi asosida chuqur tahlil qilinadi.

1,5-2 yil mobaynida to`g`ri tashkil etilgan o`quv-mashg`ulotlari orqali gandbolchining o`yin faoliyati uchun kerak bo`lgan asosiy xususiyatlar bilib olinadi. Bolaning gandbolni tanlashi maqsadga qanchalik muvofiqligi 2 yil ichida bilinadi, shundan so`ng murabbiy bu haqda qat`iy qarorga kelishi mumkin. Binobarin, bolalarni tanlab olish, guruhlarini tashkil etish 2 yil davom etadi. Gandbol mashg`ulotlari bo`yicha o`quv guruhlarini tashkil etish uchun bolalarni tanlashda ularning bo`yiga ayniqsa katta ahamiyat berish lozim.

Gandbol bo`yicha sport maktablariga bolalarni tanlab olishda quyidagi testlar qo`llaniladi:

1. 30 m.ga yugurish (soniya).
2. 30 m.ga to`pni olib yurish (soniya).
3. Tennis kopto`gini uzoqqa otish (metr).
4. Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm).
5. Turgan joydan uch hatlab sakrash (bolalar uchun , sm).
6. Oltita ustunchani aylanib o`tish (masofa 30 m, soniya).

7. Murakkab kompleks mashqlarni bajarishda hamda harakatli o`yinlarda qatnashish.

Tanlov sinovlari o`tkazish uchun mo`ljallangan nazorat mashqlarini tahlil qilish shuni ko`rsatadiki, ular o`z hajmi va ko`rsatkichlari bo`yicha gandbol o`yini uchun zarur bo`lgan hozirgi zamon talablariga bimalol javob beradi, chunki ular harakat malakalarini hosil qilish asosida bolaning jismoniy qobiliyatlarini aniqlashga xolisona yordam berishi mumkin.

Bolalar va o`smirlar guruhlarini bilan ishlash xususiyatlari.

Yosh gandbolchilarni tayyorlashda avvalambor o`sayotgan organizmning fiziologik xususiyatlariga va tayyorlash vazifalarining ish xususiyatlariga mos kelishiga asoslanishi kerak. To`g`ri va o`z vaqtida qo`yilgan jismoniy va

funksional tayyorgarlik asoslari asosiy malaka va mahoratlarni shakllantirish jarayoni bilan birgalikda kelgusida yuqori sport natijalariga erishish uchun yordam beradigan ishni olib borishga imkoniyat tug`diradi.

Quyidagi vaziyatlarni hisobga olish zarur:

1) Yosh o`zgarishi bilan birga bolaning organizmi ham o`zgaradi. Bu o`zgarishlar nafaqat son jihatdan (bo`y, vazn), balki sifat jihatdan ham bo`ladi. Shuning uchun kattalarga qo`yiladigan talablarni, bolaning yoshiga mutanosib ravishda yuzaki tarzda kamaytirib, bolalarga qo`yish mumkin emas.

2) Bola organizmining rivojlanishi uzluksiz, ammo notekis holda bo`ladi (kechadi). Ma`lum bir davrlarda muhim o`zgarishlar bo`lib o`tadi (bo`ynning, mushak massasining o`sishi, organ va tizimlarining rivojlanishi har xil yoshga qarab bo`lingan davrlarda sur`at jihatdan ham metabolik jarayonlar xarakteri jihatdan ham turlichadir). Masalan, qizlarning jinsiy etilishi davri o`g`il bolalarnikiga qaraganda ancha ertadir, qizlar 11-13 yoshda bo`y va vazn jihatidan o`g`il bolalardan o`zib ketishadi, o`g`il bolalarda mushak kuchi 13-14 yoshda ayniqsa jadal ravishda o`sadi, qiz bolalarda esa 11-12 yoshda.

3) Bolalarning jismoniy sifatlarining va boshqa qobiliyatlarining rivojlanish sur`atlari ma`lum bir davrlarga to`g`ri keladi. Natija ma`lum bir jismoniy sifatlarni va boshqa qobiliyatlarini rivojlantirish uchun qulayroq shart-sharoitlar yaratiladi. Masalan, sezuvchanlik tezligi 15 yoshgacha rivojlanadi, yuqori tezlikning o`sishi 13-14 yoshlarga ayniqsa jadal ravishda bo`lib o`tadi. O`g`il bolalarda yuqoriga sakrash natijalarining eng yuqori o`sishi 9-13 yoshda kuzatiladi, keyinchalik bu jarayon barqarorlashadi, qizlar esa ba`zan 15 yoshdan keyin vaqtinchalik yomonlashadi.

4) Harakatning har xil turlarida qizlarning va o`g`il bolalarning ko`rsatkichlari yoshiga va bo`lingan guruhlariga qarab turlicha bo`ladi. Shuning uchun yosh o`sishi natijasida vujudga keladigan shart-sharoitlarni hisobga olish kerak.

5) Har bir organizmning yakka tarzda rivojlantirishini yodda tutish zarur. Kalendar, pasport yoshidan tashqari jismoniy rivojlanish saviyasini,

harakatlantiruvchi imkoniyatlarini, jinsiy etilish va h.k. tasniflaydigan biologik yoshni ham hisobga olish tavsiya etiladi. Kalendar yoshi biologik yoshga to'g'ri kelmasligi ham mumkin.

Kichik yoshdagi gandbolchilar bilan ishlash uslubiyatlari.

11-12 yoshlilar. Bu yoshdagi bolalar uchun ularning tana a'zolari va tizimlari rivojlanishida nisbatan mo'tadillik kuzatiladi. Bu yoshda markaziy asab tizimi plastik ekanligi, yurak, qon-tomir tizimi qisqa muddatli, uzoq davom etmaydigan tezlik zo'riqishlariga chidamliligi, jismoniy sifatlarni rivojlanishi lozim darajada ekanligi tufayli bolalarda zarur ko'nikmalarini shakllantirish uchun qulay sharoit mavjud bo'ladi.

Shuni esda tutish kerakki, bu yoshda hali skelet suyaklari etarli darajada mustahkam bo'lmaydi, paylar egiluvchan va cho'ziluvchan bo'ladi. Mushaklar nisbatan sust rivojlangan: yirik mushaklar yaxshiroq rivojlangan va mayda mushaklar kam rivojlangan bo'ladi. Bunday vaziyat hisobga olinmasa (ya'ni mashg'ulotlar noto'g'ri tashkil etilsa va bolalarning pedagogik xususiyatlari etarli darajada e'tibor berilmasa) ko'krak qafasi va umurtqa pog'onasi shaklini o'zgarishiga uchrashi, gavdani me'yoriy biologik rivojlanishi rasoligi buzilishi mumkin.

Bu yoshdan o'pka hali etarli darajada rivojlanmaganligi sababli nafas olish apparatining funksional imkoniyatlari cheklangan bo'ladi. Yuklanish kuchayib borgan sari tomir urishi va nafas olish ancha tezlashib ketib, asta-sekinlik bilan asliga qaytadi. Bu yoshdagi bolalarning funksional imkoniyatlari cheklangan bo'ladi.

Mashg'ulotlarda har tamonlama jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor beriladi. Shu maqsadda xilma-xil vositalardan foydalaniladi. Bu vositalar qanchalik ko'p bo'lsa, qo'yilgan vazifalar shunchalik muvoffaqiyatli bajariladi. Murakkabligi turlicha bo'lgan har xil ko'nikmalarining ko'p hosil qilinishi yana yangi-yangi ko'nikmalarini shakllantirish vazifasini osonlashtiradi.

Bolalarning yosh xususiyatlariga qarab vujudga keltiriladigan qulay sharoitlarining yana biri bu yoshdan egiluvchanlik-bukiluvchanlik hamda

chaqqonlik-epchillik mashqlarining kuchli ta'sir qilishidir. Shuning uchun akrobatik mashqlarga e'tibor berish kerak. Bu mashqlarni ulotirish mashqlari bilan, to'pni turli yo'nalishlar bo'ylab uzatish mashqlari bilan qo'shib bajarish lozim.

Kuch ko'rsatkichlari 11-12 yoshli bolalarda hali juda kichik bo'ladi. Shuning uchun avval boshlangich mashg'ulotlarga tezlik-kuch tavsifidagi mashqlar, sakrash mashqlari kiritilishi lozim (dastlab turgan joydan sakrash mashqlari bajariladi, keyinchalik harakat qilib turib buyumlarsiz sakrash mashqlariga o'tiladi, so'ngra ip bilan sakraladi, va nihoyat, alohida yakka to'siqlardan sakrab o'tish mashqlari bajariladi). Bu mashqlar tez charchatib qo'yishini hisobga olib, bolalarga oz-ozdan mashq qildiriladi, mashqlar orasida faol dam olish daqiqalari uyushtiriladi.

Har bir usul avvaliga alohida-alohida o'rganiladi. Buning uchun maxsus tarzda vujudga keltirilgan sharoitlar ishga solinadi. Mashqlar aniq o'ziga hoslik kasb etishi kerak. Buning uchun sheriklarni turli shaklda safga turg'izib, ularga bitta usulning o'zini turli holatlarda bajarish taklif qilinadi. Mashqni bajarayotgan vaqtda o'quvchidan o'z joyini, ko'rib xotirlab mo'ljal olish talab qilinadigan har xil qo'shimcha harakatlar ham bajariladi.

Taktik ko'nikmalarini shakllantirish vaqtida dastlab uni hal qilish usullari ko'rsatib beriladi. Faqat oradan ancha vaqt o'tgach o'quvchi o'ziga ko'rsatib beradigan dastlabki vazifalarni uddalay olganidan keyingina unga taktik topshiriq tanlash, bu ishda o'z tashabbusini ko'rsatish huquqi beriladi.

O'rta yoshdagi gandbolchilar bilan ishlash uslubiylari.

13-14 yoshlilar. Asosiy vazifa-bolalarni sport faoliyatiga jalb etish. Bo'lajak mohir gandbolchini tayyorlashning bu davri juda muhim bo'lib hisoblanadi. Chunki bu yoshdagi gandbolchilarning pedagogik xususiyatlari harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish muhim ahamiyatga egadir. Bu yoshdagi bolalarda qobiliyat va istak (qiziqish)larni namoyon etish bo'yicha aniq maqsadni ko'zlagan holda ish olib borish uchun g'oyat katta imkoniyat yaratib beradi.

Tayyorgarlik vazifalari:

- sport texnikasini, ilgari o`rganilgan mashqlarni mustahkamlash va kengaytirish hamda zamonaviy texnikani egallash;

- guruh bo`lib va butun jamoa bilan o`ynaganda o`zaro kelishib harakat qilish usul (qoida)larini egallash, muayyan taktik tizimlar va ularning murakkab xarakterlaridan foydalanish vaqtida qo`llanilgan o`zaro harakatlarga ushbu qoidalarni tadbiq etish;

- umumiy jismoniy tayyorgarlikni yanada takomillashtirib borish, aniq o`yin faoliyatida foydalaniladigan maxsus sifat va qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar hajmini asta-sekin oshirib borish;

- jamoada ehtimol tutilgan o`yin funksiyalarini belgilab olish uchun yakka mayllar va qobiliyatlarini aniqlash.

O`rta yosh – bu jinsiy etilish davridir. Bu davrda yoshlar gavdasi bo`yiga tez o`sadi, mushak tizimlari kattalashadi, asab tizimi jadal ravishda rivojlanadi. Bu davr shunisi bilan qimmatliki, bolaning organizmi jismoniy mashqlarning tarbiyaviy ta`siriga va sog`lomlashtiruvchi ta`siriga ko`proq darajada beriluvchan bo`ladi. Organizmning rivojlanishi barcha bolalarda to`lqinsimon tarzda rivojlanadi hamda bir xilda kechmaydi. O`shish sur`atlari yakka holda bo`ladi, bu esa pedagogik ishlar olib borish uchun juda muhimdir.

Bilim saviyasi kengayib borgani sari yangi-yangi hissiyotlar vujudga keladi. Bosh miya po`stlog`ida qo`zg`aluvchanlik hamda asab tizimi umumiy tashqi ta`sirchanlik ortib borishi psixikada in`kos etadi. U beqaror bo`lib qoladi. Bu yoshdagi yigit-qizlar ko`pincha o`jar, sal narsaga ham xafa bo`ladigan, haddan tashqari ta`sirchan bo`lib qoladilar. Ular biroz cho`ziladigan zo`riqishlarni, uzoq davom etadigan musobaqalarni yomon ko`radigan, mashg`ulotlardan qattiq istirob chekadigan, mashg`ulot yuklamalarini jadalligini ko`tara olmaydigan, mashqlardagi bir xillikdan zerikadigan bo`lib qoladilar. O`z kuchiga haddan tashqari ortiqcha baho berish hollari ham tez-tez uchrab turadi.

Bu yillar ichida harakat bilan bog`liq har xil funksiyalarning rivojlanishi ayniqsa yuksak darajaga ko`tariladi. Bu yoshdagi yigit-qizlar o`ta egiluvchanlik,

bukiluvchanlikka oid bo`lgan mashqlarni bajaradilar. Yangi murakkab harakat muvofiqligini, katta tezlik, aniqlik, rivojlangan mushak hissi, yaxshi mo`ljal olib bilish va eslab qolish (xotira) talab qilinadigan murakkab harakatlarni o`rganib olishga qodir bo`ladilar.

Ayni vaqtda umumiy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish ustida olib boriladigan ishlar davom ettiriladi. Asta sekin maxsus jismoniy sifatlarni va ayniqsa tezlik-kuch sifatlarini takomillashtirish bo`yicha bajariladigan mashqlar tobora ko`proq ahamiyat kasb eta boshlaydi.

Sport texnikasi ustida ish olib borayotgan vaqtda ancha usullardan foydalaniladi. Mashg`ulot jarayonida texnika bo`yicha bajarilayotgan usullarni murakkablashtirishga alohida e`tibor berilishi kerak. Raqib bilan mashq qilib bir-biriga qarshi qilinayotgan harakatlar kuchayib borayotgan sharoitda o`zaro ta'sir ko`rsatib bajariladigan majmua tavsifdagi mashqlar kattagina hajmini tashkil etadi. Mashg`ulot ishida texnikani takomillashtirish va jismoniy sifatlarni o`stirishga qaratilgan mashqlarni bir-biriga qo`shib bajarish kerak.

To`p otish texnikasini bajarilayotgan vaqtda asosiy e`tibor aniqlikni rivojlantirishga qaratiladi. Bolalarni to`p otishga, uni qo`ldan tegishli tezlik asosida chiqarish mahoratiga o`rgatiladi. To`p tezligi uni tegishli yo`nalishda uchib borishi bilan qo`shib amalga oshirilishi kerak.

Bu davrda taktik tafakkur va hulq atvor malakalarini hamda mahoratini shakllantirish bo`yicha bajariladigan ishlar katta o`rin tutadi. Bunda ishni ikki va uch o`yinchi o`zaro kelishib harakat qilish yo`llari, o`yin o`tkazishning asosiy tizimlari o`rgatiladi.

O`yinga tayyorgarlik ishlari asosan jamoani shakllantirishga, o`yinchining o`yin ko`rsata olish qobiliyatini oshirishga qaratiladi. Bunda har bir o`yinchi o`z o`rnini va vazifalarini yaxshi bilib olishi kerak. Lekin bu bilan birga, har bir yigit va qiz turli joylarda o`ynay olishga o`rganishi zarur. Bu kelajakda sport sohasida ixtisoslashish uchun, taktik bilim doirasini hamda hulq-atvor ko`nikmalarini kengaytirib borish uchun gandbolchining yakka qobiliyatlarini to`laroq namayon bo`lishiga yordam beradi.

Gandbol bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlarda ko'proq ikki xil yuklama qo'llaniladi: ya'ni nisbatan uzoq davom etadigan yuklamalar hamda mo'tadil jadallik bilan bajariladigan yuklamalar.

15-18 yoshdagi gandbolchilarni tayyorlashni o'ziga xos xususiyatlari.

15-18 yoshlilar. Bu yoshdagi gandbolchilarni tayyorlashda texnika, taktika va o'yin mahoratini oshirish va takomillashtirishga e'tibor qaratilishi kerak. Bu yoshdagi gandbolchilarga qo'llanilayotgan usullarni sonini ko'paytirish, ularning bajarilish sifatini yaxshilash, o'zaro raqobatni kuchaytirishga bo'lgan talablarni yuksaltirish hisobiga amalga oshirish mumkin. Ushbu yosh davrda gandbolchilarni tayyorlash bo'yicha aniq masalalar hal etiladi:

a) jismoniy tayyorgarlik vositalarini keng qo'llash va zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirish hisobiga gandbolchilarning harakat tayyorgarligini oshirish;

b) yangi texnikani egallash, turli usullarni erkin ravishda aralash qo'llash, gandbolchining yakka xususiyatlarini e'tiborga olib texnikani o'rganish, muayyan taktik masalalariga texnikani bo'sundirish hisobiga takomillashtirish;

v) o'yin funksiyalarini mustahkamlash va muayyan vazifalarini eng yaxshi bajarilishini ta'minlovchi ko'nikmalarini har tamonlama takomillashtirish;

g) turli miqyosdagi musobaqalarda muntazam ishtirok etish yo'li bilan o'yin tajribasini egallash;

d) texnikaning samaradorligini yuksaltirish va taktik o'zaro ta'sirni yaxshilash.

15-18 yoshda birinchi navbatda qizlarda jinsiy etilish davri tugaydi. Bu jarayon ro'y berishining yakka sur'atlari shunga olib keladiki, pasportdan ko'rsatilgan yosh organizmning amaldagi imkoniyatlari bilan mos kelmaydi.

Jismoniy rivojlanishning bir qator ko'rsatkichlari bo'yicha yigitlar qizlardan oldindan boradi. Masalan, 17 yoshdan yigitlar bo'yiga ko'ra qizlardan o'rta hisobda 10 sm.ga biland bo'ladi, vazni ko'ra-5 kg.ga, o'pkaning hayotiy sig'imiga ko'ra 1000 ml.ga ko'proq bo'ladi. Qizlarning gavdasi bo'yiga o'sib boradi, umumiy og'irlik markazi pastroqda joylashadi. Belining yassiligi ortib

boradi. Ko`proq yog` to`plana boradi.

Yigit va qizlarda fe'l atvori ham o`zgaradi. Asab faoliyatining tipologik xususiyatlari yanada aniqroq namayon bo`ladi. Bu yoshdagi yigit va qizlar har doim ham o`zini qo`lga ola bilmaydi. Shu bilan birga bu davrda iroda mustahkamlanadi, musobaqalar va g`alabaga intilish, yorqin namayon bo`ladi.

Gandbolchilarni jismoniy tayyorgarligida jismoniy tayyorgarlikka yo`naltirilgan mashqlar bilan bir qator maxsus sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning xissasi tobora ortib boramoqda. Epchilik, tezkorlik ustidagi ishlar davom etmoqda. Kuch va chidamlilikni rivojlantirishga aloxida e'tibor qaratilmoqda. Bunga erishishning yo`llarini tanlashda tezlik-kuch tavsiflaridagi mashqlarga kattaroq o`rin beriladi. Chidamlilik oshirishga qaratilgan mashqlar o'yin faoliyatiga o`xshash tavsifga ega bo`lib qoladi. Bunday mashqlarning jadalligi juda tez ortib boradi, lekin ular qisqa muddatli bo`ladi va kuchni tanlab olish uchun etarli bo`lgan dam olish daqiqalariga ega bo`ladi. Shu maqsadda texnik va taktik harakatlarda barcha mashqlarni qo`llash mumkin, lekin ularni imkon bo`lgan eng katta tezlikda, joydan-joyga tez ko`chish va aks ta'sirlar sharoitida bajarish kerak.

Texnikani takomillashtirish uchun juda ko`p vosita va uslublar ishlatiladi, xususan:

a) usul va usullar majmuasini aynan bir xil sharoitlarda ko`p marotaba takrorlab bajarish;

b) har bir mashqdan keyin dam olish oraliqlari bo`lgan o`zgarib turadigan sharoitlarda (bunda holat yoki sharoitning oldindan usullar majmuasini bajarish);

v) o`shaning o`zi, lekin sharoit keskin o`zgarib turadi;

g) ko`payib boruvchi qarshi harakatlar sharoitida usullar bajarish.

Taktik tayyorgarlik kichik guruhlarda va umuman butun jamoada o`zaro kelishib bajariladigan barcha taktik harakatlarni egallab olishga asoslangan. Umumiy o'yin rejasi zaminida taktik tashabbusni rivojlantirishga asosiy e'tibori qaratiladi. Sheriklar va raqiblar harakatini tahlil qilish juda muhimdir.

O`quv-mashg`ulot ishlarida jamoadagi funksiyalar bo`yicha har bir

gandbolchi malakasini yakka tarzda takomillashtirishga hamda jamoaning o`zaro kelishib harakat qilishiga katta e`tibor beriladi.

Mashg`ulotlarga ajratiladigan vaqt xaftasiga 12-14 soatga qadar oshirib boriladi. Guruhdagi bolalar soni 12-15 tadan oshmasligi kerak. Jamoa bo`lib bajariladigan mashqlarga ham, yakka mashqlarga ham samarali rejalar tuzishdan iborat ish shakli qo`llaniladi. Musobaqalar salmog`i ancha katta: bir yil mobaynida kamida 30-40 musobaqa o`tkaziladi.

Yuksak sport mahoratiga erishish vazifasini hal qilishga qaratilgan vositalar va uslublarning ancha katta bo`lishiga qaramasdan, bu erda pedagogik yo`nalishga rioya etilishi shart.

3.5. Musobaqalarni tashkil qilish va o`tkazish

Musobaqalar turlari

Musobaqalar o`quv trenirovka ishini davomi deb hisoblanadi. Ular sportchi bilan murabbiyni sermashaqqat ishiga yakun yasaydi. Musobaqalar qatnashchilarini har hil tayyorgarligi darajasini aniqlashga yordam beradi, texnik va taktik takomillashishni rag`batlantiradi. Musobaqalarda qatnashish jarayonida o`yinchilarda intizomlik, hamjihatlik, o`zining manfaatlarini jamoa manfaatlariga bo`ysundirish va o`zini ustidan boshqara bilishni, g`alaba qozonishda tirishqoqlik va kuchli irodani, jamoa oldidagi ma`suliyat hislarini tarbiyalaydi.

Gandbol bo`yicha musobaqalar faqat jamoaviy bo`lishi mumkin. Tashqiliy shakl bo`yicha rasmiy (asosiy) va o`rtoqlik (ko`makchi) musobaqalarga ajratishadi.

Rasmiy musobaqalarga aloqador deb Olimpiya o`yinlari, Jahon birinchiliklari, Evropa, Osiyo, O`zbekiston birinchiliklari va h.k. musobaqalar hisoblanadi. G`olib chempion unvoni bilan taqdirlanadi. Kubok uchun musobaqalar ularda maksimal son jamoalarni qatnashishini ta`minlash uchun va qatnashuvchilarni soniga qaramasdan g`olibni qisqa vaqt ichida aniqlash uchun o`tkaziladi.

O`rtoqlik uchrashuvlari deb jamoalar tayyorgarlikni har xil davrida o`zaro kelishib o`tkaziladigan musobaqaga aytiladi (ular ba`zan asosiy musobaqalardan

oldin o`tkaziladi). Hozirgi vaqtda ayrim shaharlarda va halqaro o`rtoqlik uchrashuvlar an`naga aylanib qolgan. Ular sport o`yinlarini omma orasida targ`ib qilishga yordam beradi, har hil halqlar orasida do`stona munosabatni rivojlantiradi.

Musobaqalar

- | | |
|---------------------------------------|---|
| Rasmiy (asosiy): | - O`rtoqlik (yordamchi): |
| - Olimpiya o`yinlari | - klassifikatsion yoki |
| - jahon chempionatlari | - match uchrashuvlar |
| - Ovro`po chempionatlari | - nazorat uchrashuvlar |
| - Ovro`po kuboklari | - ko`rgazmali uchrashuvlar |
| - Osiyo chempionatlari | - ommaviy-tashviqiy |
| - Markaziy Osiyo o`yinlari | - O`zbekiston spartakiadasi - |
| - O`zbekiston birinchiligi | - tenglashtiruvchi yoki blits-turnirlar |
| - O`zbekiston kubogi | |
| - Viloyat, shahar, tuman birinchiligi | |

Musobaqa o`tkazish usullari.

Gandbol bo`yicha musobaqalar o`tkazishni uch usuli qo`llaniladi: aylanma, chiqib ketish va aralash usuli.

Musobaqa o`tkazishni u yoki bu usulini qo`llash musobaqalarning vazifasi, sport inshootlari holati, qatnashchilarni tayyorgarlik darajasi, moddiy vositalar, o`tkazish muddati va xakozolarga bog`liq bo`ladi.

Aylanma usul. Mazkur usul bilan musobaqa o`tkazish tamoili shundan iboratiki, bunda har bir jamoa bir-biri bilan bir martadan yoki bir necha marta uchrashadilar. Aylanma usul faqat musobaqa g`olibini oqilona aniqlab qolmay, balki barcha qatnashuvchi jamoalarni sport - texnik tayyorgarligiga munosib egallangan o`rnini aniqlab beradi. Aylanma usulni asosiy kamchiligi – musobaqa o`tkazish uchun ko`p vaqt talab qilinadi. Aylanma usul bo`yicha musobaqalar yakka uchrashuvlar, turlar va turnirlar sifatida o`tkaziladi. Yakka

uchrashuvlar sifatida o`tkaziladigan uchrashuvlarni har bir jamoa maydonida bittadan o`yin rejalashtirib, ular oralig`ida bir necha kun dam olish uchun ajratiladi. Odatda o`yin o`z maydonida va raqib maydonida o`tkaziladi. Bunday uchrashuvlar qatnashchilarni o`qishdan yoki ishdan ozod qilinishini talab qilmaydi.

Tur sifatida o`tkaziladigan musobaqalar umumiy musobaqaning bir qismi hisoblanadi. Jamoalar guruhlariga bo`linida va bir necha kun ichida dam olmasdan bir joyda musobaqa o`tkazadi. Musobaqa ikki va undan ko`p turdan iborat bo`lishi mumkin. Musobaqani bunday usulda o`tkazilishi qatnashchi jamoalar hududiy tarqoq bo`lganida maqsadga muvoffiqdir. Buning kamchilik tamoni shundan iboratki, jamoalar o`z maydonida va o`z shahrida chiqish imkoniyatlaridan mahrum bo`lishidir.

Turnir o`z mazmuni bilan bir joyda bir necha kun davomida o`tkaziladigan musobaqani ifodalaydi; o`yinlar jadval asosida dam olish kundan tashqari har kuni o`tkaziladi.

O`yinlar jadvalini bir necha usulda tuzsa bo`ladi, buning uchun quyidagilarni nazarda tutish kerak:

-musobaqada qatnashish uchun topshirilgan talabnomalarga ko`ra jamoalar sonini aniqlash;

-musobaqa o`tkazish uchun talab qilinadigan jadval kunlar sonini belgilash;

-jamoalar soni juft bo`lganda jadval kunlar soni jamoalar sonidan soni kam bo`ladi, toq bo`lsa jamoalar soniga teng bo`ladi;

-o`yinlar jadvalini belgilash;

-jamoalar orasida qur'a tashlash.

Aylanma usul bilan o`tkaziladigan musobaqalar natijasi shaxmat jadvaliga o`xshash qayd qilinadi.

Jamoalar orasida qur'a tashlash. Qur'a tashlashni asosiy maqsadi o`yinlar kalendarini har-hil sxemalardan foydalanib tuzish imkonini tug`dirish uchun

jamoalarga ma'lum raqamlarni berkitib qo'yish (berish). Tarqatishni ikki usuli qo'llaniladi: qur'a tashlash orqali yoki «ilonsimon» usulida.

Tarqatish uchun odatda jamoalarni avvalgi yoki dastlabki musobaqalarga ko'rsatgan natijalari asos bo'ladi. Lekin boshqa tamoillar ham bunga asos bo'lishi mumkin. Bu musobaqa haqidagi nizomda ko'rsatilgan bo'lishi kerak.

Musobaqalarni turlar shaklida o'tkazilishida o'yinlar jadvalini tuzish chizmasi (XGF-IAGF tomonidan qo'llanilgan). 3-4 jamoa uchun:

1-kun: (1 - 4)	2-kun: 1 - 3	3 kun: 1 - 2
2-3	(4-2)	(3-4)

5-6 jamoa uchun;

1 kun	2 kun	3 kun	4 kun	5 kun
(1-6)	1-5	1-4	1-3	1-2
2-5	(6-4)	5-3	4-2	(3-6)
3-4	2-3	(6-2)	(5-6)	4-5

7-8 jamoa uchun:

1 kun	2 kun	3 kun	4 kun	5 kun	6 kun	7 kun
(1-8)	1-7	1-6	1-5	1-4	1-3	1-2
2-7	(8-6)	7-5	6-4	5-3	4-2	(3-8)
3-6	2-5	(8-4)	7-3	6-2	(5-8)	4-7
4-5	3-4	2-3	(8-2)	(7-8)	6-7	5-6

9-10 jamoa uchun

1 kun	2 kun	3 kun	4 kun	5 kun
(1-10)	1-9	1-8	1-7	1-6
2-9	(10-8)	9-7	8-6	7-5
3-8	2-7	(10-6)	9-5	8-4

4-7	3-6	2-5	(10-4)	9-3
5-6	4-5	3-4	2-3	(10-2)

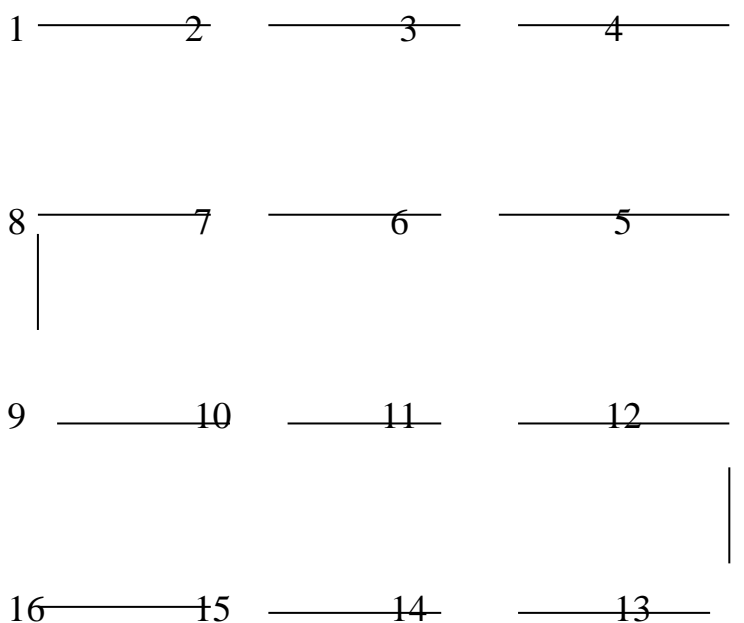
6 kun	7 kun	8 kun	9 kun
1-5	1-4	1-3	1-2
6-4	5-3	4-2	(3-10)
7-3	6-2	(5-10)	4-9
8-2	(7-10)	6-9	5-8
(9-10)	8-9	7-8	6-7

11-12 jamoa uchun

1 kun	2 kun	3 kun	4 kun	5 kun	6 kun
(1-12)	1-11	1-10	1-9	1-8	1-7
2-11	(12-10)	11-0	10-8	9-7	8-6
3-10	2-9	(12-8)	11-7	10-6	9-5
4-9	3-8	2-7	(12-6)	11-5	10-4
5-8	4-7	3-6	2-5	(12-4)	11-3
6-7	5-6	4-5	3-4	2-3	12-2
7 kun	8 kun	9 kun	10 kun	11 kun	
1-6	1-5	1-4	1-3	1-2	
7-5	6-4	5-3	4-2	(3-12)	
8-4	7-3	6-2	(5-12)	4-11	
9-3	8-2	(7-12)	6-11	5-10	
10-2	(9-12)	8-11	7-10	6-9	
(11-12)	10-11	9-10	8-9	7-8	

«Ilonsimon» usuli bilan tarqatilganda jamoalarga ularni oldingi musobaqalarda egallagan o`rinlariga muvofiq raqamlar berkitiladi. Keyin bu jamoalar ularga berkitilgan raqamlarga ko`ra ilonsimon taqsimlanadi.

Quyidagi 16 jamoani ilonsimon 4 guruhlariga taqsimlanishi ko`rsatiladi:



Chiqib ketish usul bo`yicha musobaqalar o`tkazish. Bu usul bo`yicha musobaqalar o`tkazilganda uchrashuvda yutqazgan jamoa keyingi uchrashuvlarda qatnashmaydi. Natijada musobaqa oxirida biror marta ham yutqazmagan jamoa qoladi. Ana shu jamoa g`olib hisoblanadi. Oxirgi (final) uchrashuvda g`olib jamoaga yutqazgan jamoa ikkinchi hisoblanadi. Chiqib ketish usuli bir qator kamchiliklarga ham ega.

Bu usul barcha jamoalarning haqiqiy o`rinlarini aniqlash imkonini bermaydi va shu usul qo`llanilganda aksariyat jamoalar juda kam uchrashuvlarda qatnashadi. Birorta kuchli jamoa birinchi kunning o`zida mag`lubiyatga uchrab, musobaqalardan chiqib ketishi mumkin.

Chiqib ketish usuli bo`yicha o`tkazilgan musobaqalarda hamma uchrashuvlar biror jamoaning g`alabasi bilan tugallanishi lozim.

Bu usul 2 shakldan iborat:

- a) bir marta mag`lubiyatdan keyin chiqib ketish;
- b) ikki marta mag`lubiyatdan keyin chiqib ketish.

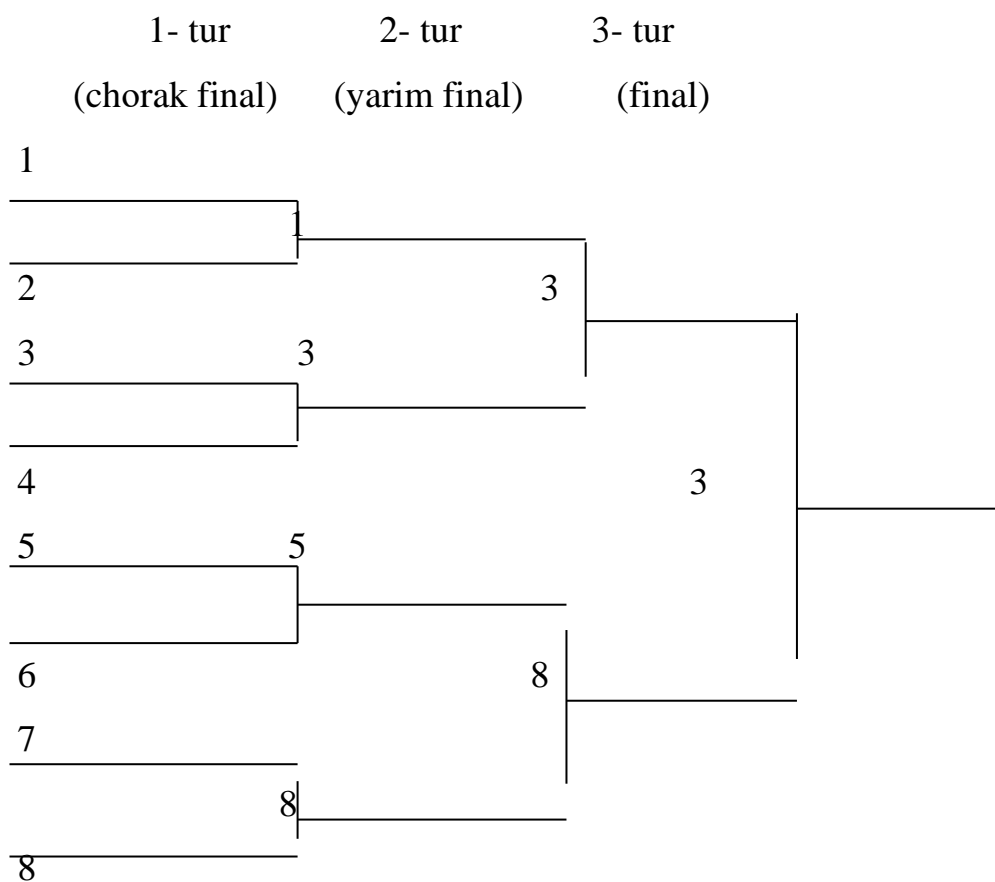
Jamoalarning soni juft bo`lganda yuqoridan va pastdan bab-baravar

sondagi jamoalar birinchi tur o`yinlaridan ozod qilinadi.

Jamoalarning soni toq bo`lgan paytlarda birinchi tur o`yinlarida jadvalning pastidan yuqoriga nisbatan bir jamoa ortiq ozod qilinadi.

Kuchli jamoalar birinchi turning o`zida mag`lubiyatga uchrab, chiqib ketishlarning oldini olish uchun ularni jadvalga tarqatib chiqish maqsadga muvofiqdir.

Sakkiz jamoa uchun bir mag`lubiyatdan keyin chiqib ketish usulida o`yin jadvali quyidagicha tuziladi.



Birinchi turdan boshlab qatnashadigan jamoalar sonini aniqlash uchun quyidagi formuladan foydalaniladi:

$$(a-2n) \times 2 = X$$

bu erda a – qatnashayotgan jamoalar soni,

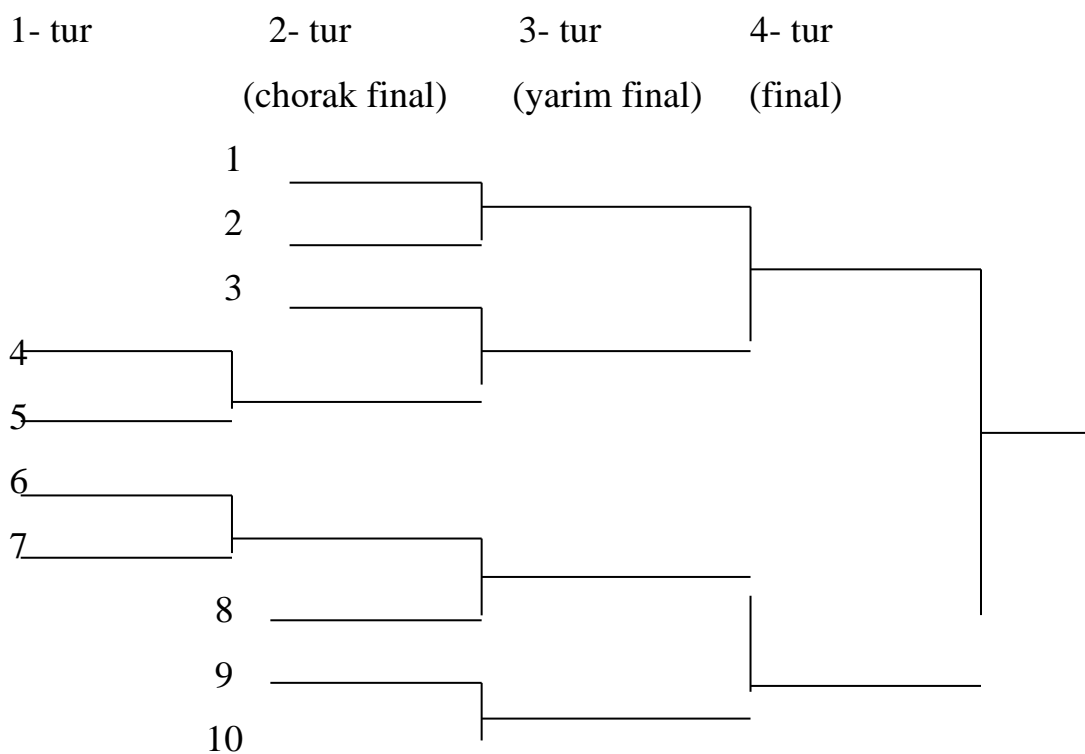
2 n – qatnashayotgan jamoalar soniga yaqin 2 ning karrasiga teng jamoalar soni, masalan, qatnashayotgan jamoalarning soni - 10 ga teng, karraga oshirilgan eng yaqin son $2^k = 8$

Formulani echamiz:

$$(a-2)x = (10-2^3) \times 2 = (10-8) \times 2 = 2 \times 2 = 4;$$

jamoalar soni 10ga teng bo`lsa, ustinni ikkala tomonidan uchtadan jamoa ajratib qo`yiladi, faqat o`rtada turgan to`rtta jamoa esa birinchi tur o`yinlarini boshlaydi.

10 ta jamoa uchun jadval.



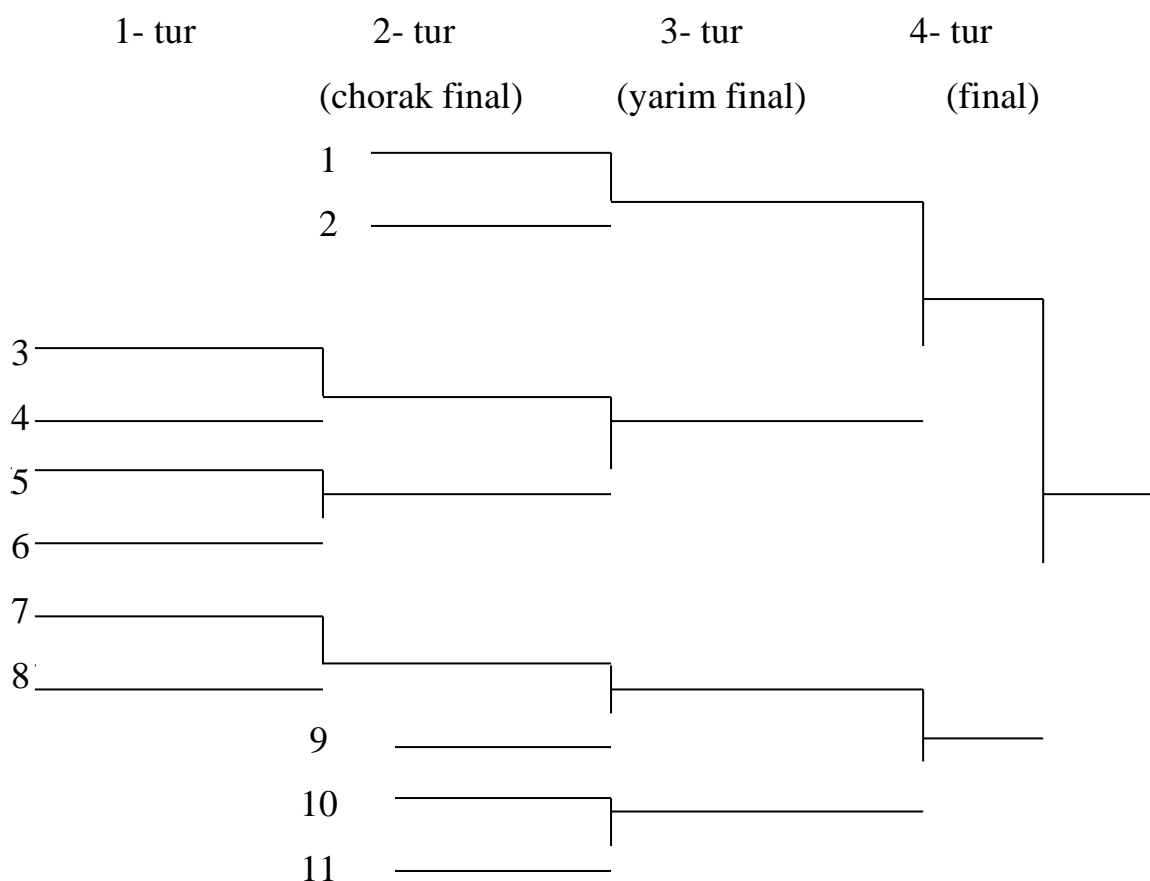
Jamoalar soni toq bo`lsa, birinchi turda jadvalning tagidan bir son ortiq jamoa o`yinlardan ozod qilinadi.

Masalan, 11 jamoa qatnashadi. Unda:

$$(a - 2n) \times 2 = (11 - 2^3) \times 2 = (11 - 8) \times 2 = 3 \times 2 = 6$$

Demak, jadval o`rtasidan 6 ta jamoa 1-chi tur musobaqalarini boshlaydi, ikkkita yuqoridagi va uchta pastdagi raqamlarga ega 5 ta jamoa esa musobaqalarni ikkinchi turdan boshlab davom ettiradi.

Tasodifni yoki ikki kuchli jamoalarni 1 chi turda uchrab qolishini bartaraf qilish maqsadida kuchli jamoalarni tarqatish usulidan foydalanishadi. Kuchli jamoalarni tarqatish maqsadida, ularga ma'lum raqamlar ajratiladi va ular orasida alohida qur'a tashlanadi.



Aralash usul. Musobaqalar aralash usuli bo'yicha o'tkazilganda uchrashuvlarning bir qismi chiqib ketish, ikkinchi qismi esa aylanma usulida o'tkaziladi. Bu usul musobaqalarda qatnashayotgan jamolarning soni ko'p xamda ular bir – birlaridan hududiy jixatdan uzoqda joylashganlarida qo'llaniladi. Bunda xamma jamoalar ma'lum bir hududlarga yoki guruxlarga bo'linadi. Musobaqalar hududlarda va guruhlarda chiqib ketish usuli bo'icha o'tkazilsa, final musobaqalari esa aylanma usul bo'yicha o'tkazilishi mumkin va aksincha agar musobaqalar hududlarda va guruxlarda aylanma usulida o'tkazilsa, final musobaqalari chiqib ketish usuli bo'yicha o'tkazilishi mumkin.

Musobaqa o'tkazish usullarida musobaqa jadvalining har bir juftidan birinchi bo'lib yozilgan jamoa mezbon, ikkinchi bo'lib yozilgan jamoa mehmon bo'lib xisoblanadi.

Ma'lumki, o'tkaziladigan musobaqalarda uchrashayotgan jamoa a'zolarining sport kiyimlari boshqa-boshqa rangda bo'lganligi ma'qul. Shuning uchun zarur bo'lgan paytda mezbonlar kiyimlarini almashtirishlari kerak.

Mezbonlar uchrashuv boshlanishidan avval mexmonlarga maydonchani tanlashga imkoniyat berishlari lozim.

Musobaqa to`g`risida Nizom.

Tasdiqlangan sport musobaqalarining jadvali asosida har bir musobaqa uchun aloxida «Nizom» tuziladi. Jadval musobaqalarini tayyorlash va o`tkazish «Nizom» ishlab chiqishdan boshlanadi va bu «Nizom» musobaqa o`tkazishda asosiy hujjat bo`lib hisoblanadi.

Musobaqa «Nizomi» jismoniy tarbiya jamoasining o`quv-trenirovka va sport ishlariga katta ta`sir ko`rsatadi. «Nizom»ni oldindan aniq bilish o`quv-sport ishlarini to`g`ri rejalashtirishga yordam beradi. «Nizom» musobaqada qatnashadigan barcha jamoa (tashkilot)larga oldindan yuboriladi.

Musobaqa o`tkazayotgan tashkilot «Nizom» tuzishda quyidagilarni ko`rsatishi lozim.

1. Maqsadi va vazifasi. Musobaqani maqsadi (o`quv ishini yakunini yasash, kuchli jamoalarni aniqlash, gandbolni ommalashtirish va x.k.) musobaqaning qo`lamiga va turiga bog`liq bo`ladi.

2. O`tkazish joyi va vaqti. Musobaqa o`tkaziladigan shahar (inshoot) ko`rsatiladi va kunlari belgilanadi.

3. Musobaqani boshqarish. Musobaqani tashkil quluvchilar va raxbarlar xamda hakamlar va ularni tasdiqlovchi tashkilot ko`rsatiladi.

4. Musobaqa qatnashuvchilari. Musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni va nomi ko`rsatiladi; talabnomaga kiritiladigan qatnashuvchilarning eng ko`p soni, yoshi va ularni malakasi belgilanadi.

5. Musobaqani o`tkazish shartlari. Musobaqalar qaysi usul (aylanma, chiqib ketish, aralash) bo`yicha o`tkazilishi batafsil ko`rsatiladi. Qur`a tashlash vaqti, joyi va uning asosiy shartlari ma`lum qilinadi. Musobaqa natijalarini aniqlash tartiblari belgilanadi (ochkolar soni bir xil, durang, o`yinga kelmaslik va boshqa xollar).

6. Noroziliklarni taqdim etish shartlari va ularni ko`rib chiqish tartibi.

7. Tashkilotlarni, jamoalarni, qatnashchilarni va murabbiylarni mukofotlash. Tashkilotlar, jamoalar, qatnashchilar va murabbiylar qaysi o`rin uchun nima bilan

mukoffotlanishlari ko`rsatiladi.

8. Jamoalarni qabul qilib olish. Mablag` ajratuvchi tashkilot kelish va ketish muddatlari, joylashtirish va ovqatlantirish sharoitlari ko`rsatiladi.

9. Talabnomani taqdim etish vaqti, jamoalar va qatnashchilarni rasmiylashtirish tartibi hamda zarur bo`lgan qo`shimcha xujjatlar (pasport, toifa bileti va boshqalar) ko`rsatiladi.

10. Maxsus shartlar: jamoalar tarkibida baland bo`yli o`yinchilarning mavjudligi, himoyani maxsus (yakka) tizimini qo`llashni talab qilish, musobaqada qatnashish uchun nazorat mezonlarini topshirish shartli qo`yilishi va x.k. Musobaqaga qatnashish uchun qo`yish masalasi nizomga muvofiq mandat komissiyasi tomonidan ko`rib chiqiladi. Musobaqaga qo`yish javobgarligini o`z zimmasiga bosh hakam, musobaqani bosh shifokori va mandat komissiyasi vakili oladilar.

Tayanch tushunchalar

Musobaqani nizomi, musobaqani shartlari, musobaqa turlari, rasmiy, o`rtoqlik, usullar, aylanma, chiqib ketish, aralash, qur'a tashlash, musobaqa, tashkil qilish, o`tkazish, o`yinlar jadvali, ilonsimon, musobaqa natijasini baholash, talabnoma, jamoalar soni.

Nazorat savollari

1. Musobaqa o`tkazish turlari?
2. Aylanma usulda musobaqa o`tkazish?
3. Chiqib ketish usulida musobaqa o`tkazish?
4. Aralash usulda musobaqa o`tkazish?
5. Jamoalar o`rtasida qur'a tashlash?
6. Musobaqa jadvalini tuzish?
7. Musobaqaga tayyorgarlik ko`rish va o`tkazish?
8. Musobaqa nizomini tuzish?
9. Musobaqa talabnomasi?
10. Gandbol bo`yicha musobaqa turlari?

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar

- 1.Акрамов Ж.А. Гандбол. – Тошкент. Ворис нашриёти, 2007.
- 2.Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Акрамов Ж.А. Гандбол. – Тошкент. 2005.
- 3.Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. – Тошкент. 2006.
- 4.Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Азизова Р. И. Гандбол. – Тошкент. 2007.
- 5.Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Рахматова М.М. Гандбол. –Тошкент. 2010.
- 6.Pavlov Sh. K., Yusupov Z. Sh., Yusupov Z.Z., Yusupov Z.E. Gandbol tarixi va o'yin qoidalari. –Toshkent. 2016.
7. Pavlov Sh. K., Abdalimov O. X., Yusupova Z.Ye. Gandbol nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent. Fan va texnologiya, 2017. – 448 b.
- 8.Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под. ред. Ю.Д.Железняк., Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2004. – 520 с.
- 9.Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под. ред. Л.Р.Айрапетьянц. –Тошкент. Илм Зиё, 2012. – 277 с.
- 10.Tashpulatov F.A. Jismoniy tarbiya va sport. // O'quv qo'llanma. –Toshkent. "O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati", 2019. – 200 b.
- 11.Холмирзаев Э. Спорт ўйинлари ва ўқитиш методикаси. – Тошкент. DIZAYN-PRESS, 2011. – 244 б.
- 12.Usmanxodjayev T.S. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – Toshkent. Cho'lpon nomidagi NMIU, 2018. – 272 b.
- 13.Шестаков М.П. Гандбол. Тактическая подготовка. – Москва. Спорт. Академ. Пресс, 2001.

Umumiy savollar

1. Gandbol o`yining tavsifi?
2. Gandbol o`yinini paydo bo`lishi va rivojlanishi tarixi?
3. Dastlabki rasmiy musobaqalar qachon va qaerda bo`lib o`tgan?
4. Qachon XGF tashkil topgan?
5. Qachon gandbol olimpiya o`yinlari dasturiga kiritilgan?
6. Sobiq Ittifoqda birinchi marta qachon gandbol bo`yicha musobaqalar o`tkazilgan?
7. Gandbol o`yinini maydon o`lchamlari?
8. O`zbekistonda gandbolning rivojlanishi?
9. Gandbol bo`yicha O`zbekistondan Olimpiya o`yinlarida ishtirok etganlar?
10. O`zbekistonda gandbol bo`yicha xizmat ko`rsatgan murabbiylardan kimlarni bilasiz?
11. O`zbekistonlik gandbolchilarni jahon birinchiligidagi ishtiroki?
12. «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» musobaqalarida gandbolni o`rni?
13. O`zbekistondagi yetakchi erkaklar va ayollar jamoalarini sanab bering?
14. Gandbol o`yini texnikasining tasniflanishi haqida so`zlab bering?
15. Himoya o`yini texnikasi usullarini sanab bering?
16. Hujum o`yini texnikasi nima?
17. Darvozabon o`yini texnikasi to`g`risida nimalarni bilasiz?
18. Darvozaga to`p otish turlariga tavsif bering?
19. Aldab o`tish turlarini aytib bering?
20. To`pni ilish va uzatish turlari?
21. Taktikaning asosiy vazifasini izohlab bering?
22. Hujum taktikasi tasnifi?
23. Pozitsion hujum nima?
24. Hujum o`yini tizimlarini atab o`ting?
25. Alohida guruh, jamoa harakatlari to`g`risida tushuncha bering?

26. Himoya taktikasi tasnifi?
27. Himoya turlarini izohlab bering?
28. Himoyada uchraydigan tizimlarni sanab o`ting?
29. O`yinchilarni «zonali» tizimda joylashtirib bering?
30. Darvozabon o`yini tasnifi?
31. Qarshi hujum deganda nimani tushunasiz?
32. Jismoniy tayyorgarlikning bo`limlari?
33. Gandbolchilarda kuchni tarbiyalashning ahamiyati?
34. Darvozaga kuchli to`p otishni rivojlantirish usullari?
35. Absalyut kuch nima?
36. Nisbiy kuch nima?
37. «Protlovchi» kuch nima?
38. Tezkorlikni rivojlantirish shakllari?
39. Chaqqonlikni rivojlantirishga oid mashqlar?
40. Chidamlilikni oshirishga qaratilgan o`ziga xos xususiyatlar?
41. Egiluvchanlikni tarbiyalashning ahamiyati?
42. Yosh gandbolchilarni tayyorlashda asosiy vazifalar?
43. Yosh gandbolchilarni tanlash?
44. Kichik yoshdagi gandbolchilarni jismoniy sifatlarini shakillantirish?
45. Yosh gandbolchilarda texnik va taktik ko`nikmalarini shakillantirish?
46. Kichik yoshdagi gandbolchilarda fiziologik o`zgarishlar va funksional imkoniyatlar?
47. O`rta yoshdagi gandbolchilarda tayyorgarlik vazifalari va uslublari?
48. 15-18 yoshdagi gandbolchilarni tayyorlashdagi qo`yiladigan umumiy talablar?
49. Gandbolchilar organizmining fiziologik o`zgarishlari?
50. Gandbolda texnika va taktikani takomillashtirishning vosita va uslublari?

Test savollar

Gandbol maydon o'lchami?

20 x 40 metr

22 x 44 metr

18 x 36 metr

15 x 28 metr

Qachon birinchi gandbol federatsiyasi tashkil topgan?

1906 yil Daniyada

1904 yil Daniyada

1998 yil Angliyada

1928 yil Germaniyada

Gandbol darvozasi o'lchami?

2 x 2 metr

3 x 3 metr

2 x 3 metr

2 x 4 metr

O'zbekiston gandbol federatsiyasi nechanchi yilda xalqaro federatsiyaga qabul qilindi?

1993 yil

1938 yil

1928 yil

1993 yil

Gandbol darvozabon maydoni o'lchami?

6 metr 25 sm

7 metr

6 metr

5 metr 25 sm

Gandbolda jarima to'pi otish chizig'i o'lchami?

0,5 metr

1 metr

0,75 metr

1,5 metr

Gandbol o'yini dastlabki qoidalari qachon va qaerda nashr qilingan?

1904 yil Kopengagenda

1906 yil Chexiyada

1906 yil Kopengagenda

1904 yil Ordrupeda

Gandbolda maydon chiziqlarini o'lchami?

8 sm

5 va 8 sm

6 sm

5 sm

Gandbolning asoschisi kim?

D.Neysmit

P.P.Bussons

U.Morgan

X.Nilson

Gandbol bo'yicha qachon va qaerda xalqaro federatsiya tashkil qilingan?

1920 yil, Daniyada

1906 yil, Ordrupda

1928 yil, Amsterdamda

1904 yil, Gaagada

Gandbol darvoza chizig'i o'lchami?

8 sm

5 va 8 sm

6 sm

5 sm

O'zbekistonda birinchi chempionat qachon o'tkazildi?

1938 yil

1960 yil

1928 yil

1962 yil

Gandbolda o'gil bolalar uchun to'pning og'irligi?

425- 475 gr

325- 400 gr

400- 475 gr

450- 500 gr

O'zbekistonda qachon gandbol federatsiyasi tashkil etilgan?

1991 yil

1938 yil

1928 yil

1992 yil

Gandbolda o'gil bolalar uchun to'pning aylanasi necha sm?

54- 56 sm

58- 60 sm

56- 58 sm

56- 60 sm

Gandbolda qiz bolalar uchun to'pning aylanasi necha sm?

50- 54 sm

52- 54 sm

54- 56 sm

56- 58 sm

Gandbolda qiz bolalar uchun to'pning og'irligi necha gr?

300- 350 gr

325- 375 gr

350- 375 gr

325- 400 gr

Gandbol o'yin boshlanishidan oldin qancha to'p bo'lishi zarur?

4 ta

2 ta

3 ta

1 ta

Gandbol o'yinida maydonda qancha o'yinchi o'ynaydi?

7 ta

6 ta

5 ta

8 ta

Gandbol o'yini qancha taym va qancha vaqt bo'ladi?

20 daqiqadan 2 taym

15 daqiqadan 4 taym

20 daqiqadan 3 taym

30 daqiqadan 2 taym

Gandbolda to'pni o'yinga kiritish uchun qancha vaqt beriladi?

5 soniya

10 soniya

3 soniya

4 soniya

Gandbolda o'yinni boshqarish uchun qancha xakam bo'ladi?

4 ta xakam

3 ta xakam

2 ta xakam

5 ta xakam

Gandbolda o'yindan chetlashtirish?

2 va 5 daqiqaga

5 daqiqaga

2 daqiqaga

2 va 5 daqiqaga va o'yin oxirigacha

Gandbolda o'yinchi qancha marotaba o'yindan chetlashtiriladi?

4 marotaba

2 marotaba

1 marotaba

3 marotaba.

Gandbol o'yini qachon va qaerda kelib chiqqan?

1891 yil Amerikada

1898 yil Daniyada

1895 yil Amerikada

1892 yil Chexiyada

Gandbol o'yini qachon va qaerda olimpiada o'yinlariga kiritilgan?

1972 yil Myunxenda

1976 yil Monrealda

1980 yil Moskvada

1936 yil Germaniyada

9 metrlik jarima maydoni chiziqlarining oraligi o'lchami qancha?

20 sm

10 sm

30 sm

15 sm

O'yinchilarni almashtirish joyi necha metr?

3 m

2 m

4,5 m

3,5 m

O'yinchilarni almashtirish joyini belgilovchi chiziq uzunligi qancha?

10 sm

5 sm

15 sm

20 sm

O'yinda taymlar o'rtasidagi tanaffus qancha?

10 daqiqa

15 daqiqa

5 daqiqa

20 daqiqa

12-16 yoshlilar uchun o'yin davomiyligi?

20 daqiqadan 2 taym

30 daqiqadan 1 taym

15 daqiqadan 2 taym

25 daqiqadan 2 taym

8-12 yoshlilar uchun o'yin davomiyligi?

20 daqiqadan 2 taym

30 daqiqadan 1 taym

15 daqiqadan 2 taym

25 daqiqadan 2 taym

Qo'shimcha o'yin vaqti qancha?

15 daqiqadan 2 taym

25 daqiqadan 2 taym

10 daqiqadan 2 taym

5 daqiqadan 2 taym

O'yinda taym-aut?

1 daqiqadan har bir taymda

1 daqiqadan o'yin davomida

2 daqiqadan xar bir taymda

2 daqiqadan o'yin davomida

12-16 yosh o'smirlar uchun to'pning aylanasi necha sm?

58-60 sm

50-52 sm

54-56 sm

56-58 sm

12-16 yosh o'smirlar uchun to'pning og'irligi necha gr?

25-475 gr

325-375 gr

390-430 gr

290-330 gr

8-12 yosh o'smirlar uchun to'pning aylanasi necha sm?

58-60 sm

50-52 sm

54-56 sm

56-58 sm

8-12 yosh o'smirlar uchun to'pning og'irligi necha gr?

425-475 gr

325-375 gr

290-330 gr

290-333 gr

8-14 yosh qizlar uchun to'pni aylanasi necha sm?

58-60 sm

50-52 sm

54-56 sm

56-58 sm

8-14 yosh qizlar uchun to'pning og'irligi necha gr?

425-475 gr

325-375 gr

290-430 gr

290-330 gr

Jamoa tarkibi nechta gandbolchidan iborat bo ladi?

10 ta

16 ta

14 ta

12 ta

Qancha o'yinchi bilan o'yinni boshlash mumkin?

5 o'yinchi

7 o'yinchi

4 o'yinchi

12 o'yinchi

Qancha o'yinchi qolguncha o'yin davom qilishi mumkin?

5 o'yinchi

6 o'yinchi

4 o'yinchi

3 o'yinchi

Bir o'yinda qancha o'yinchi almashtirish mumkin?

5 o'yinchi

cheksiz

4 o'yinchi

o'yinchi almashtirish mumkin emas

O'yinchi almashtirish qoidasi buzilsa xakam tomonidan qanday chora ko'riladi?

sariq kartochka

5 daqiqaga chetlashtirish

qizil kartochka

2 daqiqaga chetlashtirish

To'p bilan necha qadam tashlash mumkin?

3 qadam

1 qadam

2 qadam

qadam tashlash mumkin emas

To'pni qancha vaqt xarakatsiz tutib turish mumkin?

3 soniya

10 soniya

5 soniya

6 soniya

Qo'shimcha o'yin vaqti qancha bo'ladi?

2 taym 5 daqiqadan

2 taym 10 daqiqadan

1 taym 10 daqiqadan

1 taym 5 daqiqadan

O'yinda to'pni almashtirishni kim xal qiladi?

Jamoa murabbiyi

Bosh xakam

Xakam

Xronometrist

2 daqiqaga chiqarilgan o'yinchi vaqt tugamasdan oldin o'yinga tushsa qanday jazolanadi?

Sariq kartochka

2 daqiqaga

Qizil kartochka

5 daqiqaga

Gandbolda o'yinchilar raqami nechagacha qo'yiladi?

1 – 12 gacha

4 – 99 gacha

1 – 24 gacha

1 – 20 gacha

O'yinchilar kiyimidagi raqam o'lchami?

20 sm orqasida 10 sm ko'kragida

15 sm orqasida 10 sm ko'kragida

10 sm orqasida 20 sm ko'kragida

20 sm orqasida 20 sm ko'kragida

Darvozabon to'pni gavdasini qaysi qismi bilan qaytarishi mumkin?

faqat qo'li bilan

xamma joyi bilan

qo'li va oyogi bilan

faqat oyogi bilan

Darvozabon o'z maydonidan chiqishi mumkinmi?

chiqishi mumkin emas

to'p bilan chiqishi mumkin

to'psiz chiqishi mumkin

xamma xolatda chiqishi mumkin

O'zbekistonda erkaklar va ayollar o'rtasida chempionatlar qachondan beri o'tkazilmoqda?

1991 yildan

1993 yildan

1992 yildan

1994 yildan

Birinchi bo'lib qaerda gandbol federatsiyasi tashkil topgan?

Frantsiyada, 1898 yil

Italiyada, 1872 yil

Angliyada, 1908 yil

Daniyada, 1904 yil

Universiada 2002 dasturiga gandbol bo'yicha nechta erkaklar va ayollar jamoasi kiritilgan?

14 ta erkaklar, 18 ta ayollar jamoasi

15 ta erkaklar, 19 ta ayollar jamoasi

13 ta erkaklar, 11 ta ayollar jamoasi

16 ta erkaklar, 14 ta ayollar jamoasi

O'yin texnikasining maxsus usullariga qaysi javobdagilar kiradi?

to'pni ilish, ushlash

to'pni erga urib olib yurish va egallab olish

chalgitish (fint) va to'siq (zaslon) ko'yish

barcha usullar kiradi

Gandbolda nechta tayyorgarlik turlaridan foydalanish mumkin, ular qaysilar?

texnik tayyorgarlik

texnik-taktik tayyorgarlik

texnik, taktik, ruxiy, funktsional tayyorgarlik

to'g'ri javob berilmagan

Dars nechta qismdan iborat bo'ladi?

1 ta qismdan

3 ta qismdan

2 ta qismdan

4 ta qismdan

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida gandbol mutaxassisligi qachon ochilgan?

1960 yilda

1975 yilda

1972 yilda

1963 yilda

Musobaqa o'tkazish tizimi?

aylanma

ilonsimon, aylanma, aralash

chiqib ketish, aylanma, aralash

aralash

Gandbolda o'quv mashqulot jarayonining yillik tsikli nechta davrga bo'linadi?

3 ta

2 ta

1 ta

4ta

Xujumda jamoalar asosan nechta taktik tizimni qo'llaydilar va ular qanday ataladi?

1 ta aldamchi xarakat

2 ta tez yorib o'tish va pozitson xujum

3 ta tez yorib o'tish, aldamchi xarakat, pozitsion xujum

pozitsion xujum

Ximoyada jamoa xarakatlarida nechta ximoya tizimlaridan foydalaniladi va ular qaysilar?

3 ta shaxsiy zonali va aralash ximoya

1 ta zonali ximoya

2 ta aralash ximoya

4 ta shaxsiy zonali, zonali ximoya va aralash ximoya

“Umid nixollari” sport musobaqalari qachon va qaerda birinchi marta o'tkazildi?

2002 yilda, Farg'onada

1999 yilda, Toshkentda

2003 yilda, Xorazmda

2001 yilda, Namanganda

“Barkamol avlod” sport musobaqalari qachon va qaerda birinchi marta o’tkazildi?

2000 yilda, Namanganda

2001 yilda, Jizzaxda

2002 yilda, Buxoroda

2003 yilda, Xorazmda

“Universiada” sport musobaqalari qachon va qaerda birinchi marta o’tkazildi?

1999 yilda Toshkentda

2002 yilda Buxoroda

2000 yilda Namanganda

2001 yilda Andijonda

O’yin faoliyati tavsifiga qarab gandbol texnikasi qaysi yirik bo’limga ajratiladi?

xujum va ximoya texnikasi

darvozabon, xujum va ximoya texnikasi

maydon o’yinchisi va darvozabon texnikasi

maydon o’yinchisi, xujum va ximoya texnikasi

Taktika necha turkumga ajratiladi?

xujum va ximoya texnikasi

darvozabon, xujum va ximoya taktikasi

maydon o’yinchisi va darvozabon taktikasi

maydon o’yinchisi, xujum va ximoya taktikasi

Xujum o’yin taktikasi tasnifi?

individual xarakatlar, jamoa xarakatlari

xarakatlanish, individual xarakatlar

xarakatlanish, karshi xujum

yakka xarakatlar, gurux xarakatlari, jamoa xarakatlari

Jismoniy tayyorgarlik turlari?

umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik

umumiy jismoniy tayyorgarlik

maxsus jismoniy tayyorgarlik

ertalabki gigienik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik

Gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida asosiy o'rin tutadigan sifatlar?

tezkorlik, kuchlilik, chidamlilik, yuguruvchanlik, epchillik

epchillik, kuch, chidamlilik, tezkorlik, bakuvvatlik

chakkonlik, kuch, chidamlilik, epchillik

kuch, tezkorlik, chidamlilik, chakkonlik, egiluvchanlik

O'qitish usullari?

ketma-ketlik, so'zdan foydalanish, ko'rgazmali qabul qilish

texnik-taktik, nazariy

so'zdan foydalanish, ko'rgazmali qabul qilish, amaliy usul

individual, onglilik, amaliy

Musobaqa turlari?

asosiy va yordamchi musobaqalar

kubok va chempionat musobaqalari

saralash va chempionat musobaqalari

olimpiya o'yinlari va chempionat musobaqalari

Gandbol bo'yicha ayollar jamoalarini qachon va qaerda olimpiada o'yinlariga kiritilgan?

1972 yil, Myunxenda

1976 yil, Monrealda

1980 yil, Moskvada

1936 yil, Germaniyada

O'zbekiston ayollar terma jamoasi birinchi marta qachon va qaerda jaxon chempionatiga qatnashgan?

1996 yil, Janbiy koreyada

2003 yil, Frantsiyada

1999 yil, Norvegiyada

1997 yil, Germaniyada

O'zbekiston jamoasi qachon va qaerda birinchi marta osiyo chempionatida qatnashgan?

2002 yil, Pusanda

2006 yil, Doxada

1994 yil, Xerosimada

1998 yil, Seulda

“Barkamol avlod” sport musobaqalari ikkinchi marta qaerda va qachon o'tkazildi?

Xorazmda, 2003 yil

Namanganda, 2001 yil

Toshkentda, 2006 yil

Andijonda, 2003 yil

“Umid nixollari” sport musobaqalari ikkinchi marta qaerda va qachon o'tkazildi?

Qarshida, 2006 yil

Buxoroda, 2002 yil

Xorazmda, 2003 yil

Andijonda, 2003 yil

“Universiada” musobaqalari ikkinchi marta qaerda va qachon o'tkazildi?

Namanganda, 2001 yil

Xorazmda, 2003 yil

Andijonda, 2003 yil

Buxoroda, 2002 yil

9 metrlik jarima to'pi bajarilganda ximoya qilayotgan jamoa o'yinchilari to'pdan necha metr uzoqlikda turishlari lozim?

2 metr

5 metr

1 metr

3 metr

O'yinda sust xujumni qayd qilib to'pni raqib jamoasiga olib berish kimga bog'liq?

Bosh xakamga

Murabbiyga

Xakamga

Sekundametristsga

“Barkamol avlod” sport musobaqalarini uchinchi marta qachon va qaerda o'tkaziladi?

2007 yil ,Xorazmda

2008 yil, Nukusda

2008 yil, Fargonada

2007 yil, Toshkentda

7 metrlik jarima to'pi bajarilayotganda raqib jamoasi o'yinchilari to'pdan necha metr uzoqlikda bo'lishlari lozim?

1 metr

2 metr

6 metr

3 metr

Gandbol darvoza chizig'i o'lchami?

8 sm

5 va 8 sm

6 sm

5 sm

Gandbolda to'pni o'yinga kiritish uchun qancha vaqt beriladi?

5 soniya

10 soniya

3 soniya

4 soniya

Gandbolda o'gil bolalar uchun to'pning aylanasi?

54- 56 sm

58- 60 sm

56- 58 sm

56- 60 sm

O'yinchilarni almashtirish joyi necha metr?

3 m

2 m

4,5 m

3,5 m

12-16 yoshlilar uchun o'yin davomiyligi?

20 daqiqadan 2 taym

30 daqiqadan 1 taym

15 daqiqadan 2 taym

25 daqiqadan 2 taym

Qancha o'yinchi bilan o'yin boshlash mumkin?

5 o'yinchi

7 o'yinchi

4 o'yinchi

12 o'yinchi

Gandbolda o'yinchilar raqami?

1 dan 12 gacha

4 dan 99 gacha

1 dan 24 gacha

1 dan 20 gacha

Xujum o'yin taktikasi tasnifi?

yakka xarakatlar, jamoa xarakatlari

xarakatlanish, yakka xarakatlari

xarakatlanish, qarshi xujum

yakka xarakatlar, gurux xarakatlari, jamoa xarakatlari

O'quv mashq jarayonining yillik tsikli nechta davrga bo'linadi?

3 ta

2 ta

1 ta

4 ta

Gandbolda jarima to'pi otish chizig'i o'lchami?

0,5 metr

1 metr

0,75 metr

1,5 m

Gandbolda o'gil bolalar uchun to'pning aylanasi?

54- 56 sm

58- 60 sm

56- 58 sm

56- 60 sm

Gandbolda jarima to'pini kim belgilaydi?

hakam

kotib

sekundometrist

hakam va sekundometrist

Gandbolda hakamni almashtirish mumkinmi?

mumkin emas

istesno tariqasida mumkin(betob bo`lib qolsa)

hakamni o`ziga bog`liq

musobaqa nizomida ko`rsatilgan bo`lsa mumkin

III-BO‘LIM VOLEYBOL

1-BOB. VOLEYBOL O‘YININING KELIB CHIQISHI, QOIDALARI VA RIVOJLANISHI TARIXI

1.1. Voleybol o‘yini haqida umumiy tushuncha.

Voleybol maxsus maydonchanning o‘rtasidan to‘r bilan ajratiladigan qismlarida ikki jamoaning to‘p vositasida amalga oshiradigan musobaqalashuvidan iborat sport o‘yinidir.

O‘yinning maqsadi – to‘pni to‘r ustidan raqib maydonchasiga tushirish va raqibni aynan shunday harakatiga yo‘l qo‘ymaslikdan iborat. Bunda o‘yinchi zarb bilan to‘pni to‘r ustidan raqib tomonga yo‘naltiradi. O‘yin to‘p maydon chiziqlari chegarasidan chiqib erga tushguncha yoki jamoa o‘yinchisi xatoga yo‘l qo‘ygunga qadar davom etadi.

Voleybolda har bir o‘yin vaziyatining natijasi, to‘p qaysi tomondan kiritilganligidan qat’iy nazar ochko bilan tugallanadi.

Voleybol jamoali o‘yin turlariga mansub bo‘lib, o‘yinda ikki jamoaning har birida olti kishi bo‘lishi shart. Zaxiradagi o‘yinchilar soni 2 tadan 6 tagacha bo‘lishi mumkin.

O‘yinchilarning sport kiyimi futbolka, trusi va shippak. O‘yinchilarning yoshi va jinsiga qarab to‘rning balandligi belgilanadi.

O‘yin 3 yoki 5 partiyadan iborat bo‘lib, har bir partiya 25 ochkogacha davom etadi. Xal qiluychi partiya 15 ochkogacha davom etadi. Agar ochkolar 25 : 25 bo‘lsa, o‘yin 27 ochkogacha ya’ni ikki ochko farq qilguncha davom etadi. Partiyalarda o‘yin hisobi «Taym-brek» asosida olib boriladi. Ya’ni o‘yindagi har bir harakat natijasiga qarab to‘pni o‘yinga kiritish huquqi qaysi jamoada bo‘lishidan qat’iy nazar, jamoaga mag‘lubiyat yoki g‘alaba keltirishi mumkin. O‘yin jarayonida texnik malakalarni bajarishdagi xatolar:

to‘pni o‘yinga kiritishda: agar to‘p irg‘itilmasdan to‘g‘ridan – to‘g‘ri «qo‘ldan» urilsa;

to‘pni o‘yinga kiritishda belgilangan chegara chiziqlarini bosish, to‘p irg‘itilsayu, lekin urilmasdan tanaga tegsa va hakoza;

to`pni uzatishda: to`p kaftga tegsa – ilib otilsa, ikki qo`l ketma – ket to`pga yoki ham tanaga, ham qo`lga tegsa va hakoza;

zarba berishda: tana va tana qismlarining to`rga tegib ketishi (9 metrli belgilangan chegara oralig`ida), qo`nish vaqtida oyoq o`rta chiziqdan butunlay o`tib ketsa, raqib tomonidagi to`pga tegishsa va hakoza;

Himoyada:

to`pni qabul qilishda: agar to`pni uzatishdagi xatolar bo`lsa;

to`siq qo`yishda: zarba berishdagi xatolar bo`lsa ochko olishdan yoki to`pni o`yinga kiritish huquqidan maxrum qiladi.

1.2. Voleybol o`yining Sobiq ittifoqda vujudga kelishi va rivojlanish tarixi

Voleybol Sobiq ittifoqda 1920 – 1921 – yillarda o`rta Volga (Kozon, Nijniy Novogord) noxiyalarida tarqala boshladi. 1922 – yildan boshlab voleybol Vseobuch (Umumiy harbiy tayyorgarlik) tarkibiga kiritildi.

Moskvada voleybol bilan muntazam shug`ullanishga san`at va teatr vakillari kirishdilar. 1923 yilda tashkil etilgan «Dinomo» jamiyati sportning boshqa turlari bilan bir qatorda voleybolni ham targ`ib qila boshladi.

Xuddi shu yillarda Uzoq Sharqda – Xabarovsk va Vladivostokda paydo bo`ldi. 1925 – yildan esa Ukrainada ham rivojlana boshladi.

Voleybol hamma erda tarqala boshladi.

Shu bilan bog`liq ravishda musobaqalarning yagonga qoidalarini ishlab chiqish zarurati tug`ildi.

1925 – yilning yanvarida Moskva jismoniy tarbiya kengashi voleybol bo`yicha musobaqalarning birinchi rasmiy qoidalarini tuzib tasdiqladi. To`rning balandligi ayollar uchun 2 m 20 sm va erkaklar uchun 2 m 40 sm kilib belgilandi. Ayollar jamoalarida o`yin 15 x 7,5 o`lchamli maydonchada o`tkaziladigan bo`ldi.

1926 – yilda Moskvada yangi qoidalar asosida birinchi musobaqalar o`tkazildi. 1927 yildan voleybol bo`yicha Moskva birinchiligi muntazam ravishda o`tkazila boshladi.

«Sobiq ittifoqda» birinchi bosmadan chiqarilgan voleybol bo`yicha maxsus

adabiyot 1926 – yilda paydo bo`ldi va u «Voleybol va mushtlar» jangi deb nom olgan edi. Uning mualliflari S.V. Sisaev va A.A.Marku edi.

Shu yillarda voleybol faqatgina Moskvada emas balki, Ukrainada, shimoliy Kavkazda, Kavkaz ortida, Uzoq sharq va o`rta Volga o`lkalarida ham keng tarqaldi.

«Sobiq ittifoq» voleyboliga ta`luqli muhim voqealardan biri 1928 – yilning avgustida birinchi Butun ittifoq spartakiadasi vaqtida o`tkazilgan Ittifoq birinchiligi bo`ldi.

Unga Moskva, Ukraina, Shimoliy Kavkaz, Kavkaz orti federatsiyasi va uzoq sharq o`lkasining erkaklar va ayollari qatnashdilar. Musobaqalar chiqib ketish tartibida o`tkazildi. Moskva ayollar jamoasi va Ukrainaning erkaklar jamoasi g`olib chiqdilar.

Birinchi Butun Ittifoq spartakiadasida voleybolchilarning uchrashuvlari musobaqa qoidalarining alohida bandlarini yagona tartibda izoxlash uchun imkon berdi. Spartakiada musobaqalarida ayollar jamoalari birinchi bor normal o`lchovli maydonchalarda (18x9 m) o`ynadilar. Sovet Ittifoqining turli mintaqalarida voleybol taraqqiyotida xilma-xil yo`nalishlar yuzaga kela boshladi. Ukrainaliklar jamoasi o`yin taktikasini va fidokorona himoyani namoyish etdilar, Moskvaliklar kuchli xujumchi ekanliklari bilan ko`zga tashlandilar, Uzoq sharqliklar esa past uzatilgan to`p bilan xujum qilishdek ajoyib yangilik olib keldilar.

Terma jamoalarning Butun Ittifoq spartakiadasiga tayyorlanish voleybolning joylarda ommaviy ravishda rivojlanishiga turtki bo`ldi.

1928 – yilda Moskvada doimiy xakamlar uyushmasi tashkil etildi.

Voleybol taraqqiyotida maktab o`quvchilarinig spartakiadasi ham (1929y) katta ahamiyatga ega edi. Bu spartakiada qatnashchilaridan ko`pchiligi keyinchalik voleybol ustalari bo`lib etishdilar.

Shaharlararo musobaqalar soni anchagina ortdi, bu esa turli texnik usullarning paydo bo`lishiga voleybol taktikasining rivojlanishiga, o`yinchilar jismoniy tayyorgarligining o`shishiga olib keldi. Shu davrda o`yinchilar maydonga to`pni kuch bilan kiritish aldov zarbalari usullarini keng qo`llay boshladilar, uzatish

texnikasiga e'tibor berdilar, himoyaning ahamiyati ortib o`yin tezkor, shiddatli bo`la boshladi, natijada o`yinchilarning harakatchanligiga talab oshdi.

1932 – yildan voleybol katta spartakiadalarning dasturiga teng huquqli sport turi sifatida kiritildi.

1932 – yilning bahorida Butun Ittifoq jismoniy tarbiya kengashi qoshida voleybol seksiyasi tashkil topdi va uning tarkibiga A.Potashnik (rais), V.Oskolkov, M.Vilgrat, Yu.Bagon, V.Kryuk va boshqalar kiritildilar.

Voleybol bo`yicha Sobiq ittifoq birinchiligi ilk bora Dnepropetrovsk shahrida 1933 yilning 4-6 aprelida bo`lib o`tdi. Musobaqalarda ayollar jamoasi (Moskva, Dnepropetrovsk, Xarkov, Baku, Minsk) va 5 ta erkaklar jamoasi (Moskva, Dnepropetrovsk, Xarkov, Baku, Minsk) ishtirok etdi. Aylanma tartibda o`tkazilgan o`yinlar ko`p sonli tomoshabinlarni o`ziga jalb qildi.

Qiziqarlisi birinchilik tugagach Moskvalik aralash jamoalarning ko`rgazmali o`yinlari o`tkazildi. Har-bir jamoa tarkibida uch ayol va uch erkak bor edi.

Voleybol bo`yicha Sobiq ittifoq II - birinchilik 1934 – yilda Moskvada o`tkazildi. III - (1935 yil Baku), IV - (1936 yil Rostov). Sobiq ittifoq birinchiliklari ko`pgina umumiy tomonlarga ega edi ular endi ko`pgina yopiq maydonlarda, zallarda o`tkazildi.

Yoshlar orasida voleybolni ommalashishiga qattiq turtki bo`lgan hodisa 1935 yilning avgustida o`tkazilgan maktab o`quvchilarining Butun Ittifoq birinchiligi hisoblanadi. 12 shahar va viloyat jamoalari ishtirok etgan bu musobaqalarning birinchi bosqichi chiqib ketish tartibida yakunlovchi (final) o`yinlar esa aylanma tartibda o`tkazildi. Har bir shahar jamoasi uchun uch jamoa: katta va kichik yoshdagi yigitlar hamda katta yoshdagi qizlar qatnashdi.

1935 – yil o`yinchilarning halqaro uchrashuvlarda birinchi bor kuch sinashib ko`rganligi tarixda o`chmas iz qoldirdi. Toshkentda va Moskvada voleybolchilar Afg`oniston jamoasi bilan ikkita o`rtoqlik uchrashuvi bo`lib o`tdi. O`yin Afgon qoidalari asosida o`tkazilganligiga qaramay (jamoada 9 o`yinchi bor edi, o`yin 22 ochkogacha davom etdi, o`yinchilar maydonda joy almashmadilar). Sobiq ittifoq voleybolchilari osongina g`oliblikka erishdilar.

Voleybolning texnika va taktikasigina emas musobaqa qoidalari ham o`zgarishda davom etardi, ya'ni 1935 yilda erkaklar to`rining balandligi 2,45 sm.ga ko`tarildi, 1937 yildan esa ayollar to`rini balandligi 2 m 25 sm qilib belgilandi. Maydonchada xujum chizig`i belgilandi hamda old va orqa chiziq o`yinchilari degan tushuncha paydo bo`ldi, bu esa alohida o`yinchilarning o`yin ixtisosligi harakatlarni chegaralab qo`ydi. Shu yili o`yinga to`p kiritish joyi maydonchani orqa o`ng qismidan 3 m qilib belgilandi. Sababidan qat'iy nazar o`yinchilarni almashtirishga ruxsat berildi (ilgari almashtirishga faqat baxtsiz hodisalardan keyin ruxsat berilardi). Birinchilik ko`pgina yangi jamoalarni o`ziga jalb etdi va hamma erda voleybolchilarning ishiga jonlanish olib kirdi.

1.3. O`zbekistonda voleybolning vujudga kelishi va rivojlanish tarixi

Voleybol jismoniy tarbiya va sport tizimining yirik va mustaqil irmoqlaridan biri hisoblanib, O`zbekiston uning viloyatlari va tumanlarida o`ziga xos rivojlanish tarixiga ega. Voleybol O`zbekistonda eng ommalashgan sport turlari qatoriga kiradi, Respublikamizning barcha mintaqalarida u turli darajada «obro`-e`tibor» qozonib kelgan. Toshkent shahri va Toshkent viloyatida vodiy shahar va qishloqlarida voleybol boshqa viloyat tumanlardagiga nisbatan samaraliroq «hurmatga» sazovor bo`lgan. Bunday vaziyatning sabablari deyarli shu viloyatlar tarixiy ijtimoiy negizlari bilan bog`liq deb taxmin qilinsada, lekin masala chuqur izlanishni mavzuga oid tarixiy ma'lumotlarni ilmiy asosda o`rganishni taqozo etadi.

Voleybol O`zbekistonda qachon, qaerda va qanday vaziyatda vujudga kelgani haqida aniq ma'lumot yo`q. Lekin ayrim taxminlarga qaraganda 1921-1924 yillarda voleybol o`yini Qo`qon Toshkent va Farg`onada vujudga kela boshlagan. O`sha davrning sport veterani K.Lebedevning hikoyasiga binoan 1924-1925 yillarda ko`pgina yoshlarni doira shaklida joylashib bir-birlariga to`p uzatish o`yinlari tarqala boshlagan. O`zbekistonda voleybol qoidalari 1924-1925 yillarda ancha sodda bo`lgan. O`sha davrning V.I.Perevoznikov degan sport ixlosmandining aytishicha 1926 yilda Toshkent shahridagi Chernishevskiy nomli maktab o`qituvchisi Moskvadan musobaqa qoidalari voleybol turi va to`pini

birinchi bor keltirgan 1927 yilning 26 aprelida esa aynan shu maktabning voleybol to`garagi jamoasi birinchi rasmiy musobaqa tashkil etib, unda u yuksak mahorat ko`rsatdi va musobaqa g`olibi bo`ldi.

Mazkur musobaqa voleybolning ommaviylashishi va shakllanishida katta burilish kashf etdi. 1927 yilning yoz oylaridan birida voleybol bo`yicha Toshkent shahar birinchiligi o`tkazilib, unda 9 ta voleybol jamoasi ishtirok etdi. Chernishevskiy nomli maktab voleybol jamoasi bu musobaqada ham g`olib bo`ldi.

1927 yilda Toshkentda 6 ta voleybol maydonchasi mavjud bo`lib, ular Chernishevskiy va KIM nomli maktablarda, Mexanika texnikumida (2 ta) «Metallist» sport to`garagi qoshida va Profintern yozgi sport klubida joylashgan edi. 1928 yilda Toshkentda kuzgi voleybol musobaqalari bo`lib o`tdi. Unda 10 ta erkaklar va 4 ta ayollar jamoasi qatnashgan edi. 1929 yildan boshlab voleybol bo`yicha Toshkent shahar birinchiligi o`tkazila boshladi. 1930 yillarda «Dinomo» ko`ngilli sport jamiyatida voleybol jamoalari tuzildi. Ilk bor tuzilgan «Dinomo» voleybol jamoasining birinchi murabbiysi B.A.Vorontsov O`zbekistonda voleybolning rivojlanishiga salmoqli xissa qo`shdi.

Shu bilan bir qatorda malakali mutaxasislarni etishmasligi ayniqsa mahalliy millatga mansub yo`riqchi murabbiy va mashg`ulotchilarni sanoqli bo`lganligi voleybolning uzoq viloyat va qishloqlarda quloqch yozishiga halaqit berib keldi.

Mexnatkashlarni ayniqsa ayollarni jismoniy tarbiya va sportga jumladan voleybolga jalb qilish maqsadida Toshkent shahar kengashi Toshkent Mavze qo`mitasi bilan birgalikda 1929 yil 25- apreldan 15-maygacha Respublika miqyosida amaliy haftalik tashkil qilgan edi. Mazkur tadbir sezilarli natijalar berdi. Jumladan joylarda jismoniy tarbiya va sport, aksariyat voleybol bilan shug`ullanuvchilar soni keskin ortib borishi ko`zga tashlandi. Ko`pgina joylarda voleybol maydonchalarini va boshqa sport inshootlari barpo etilishi avj olib bordi. O`quv mashg`ulot ishlariga va mutaxasislarning malakasini oshirishga alohida ahamiyat berildi. 1929 yili 30 sentabrda Samarqandda mahalliy millatga mansub, bo`lgan yoshlardan iborat jismoniy tarbiya va sport bo`yicha yo`riqchi – tashkilotchilar tayyorlandi. 1933 yilda II-O`zbekiston spartakiadasi o`tkazildi.

Erkaklar o`rtasida «Dinomo» va ayollar baxsida O`ztrans jamoalari I– o`rinni egalladi.

1934 yil O`zbek voleyboli uchun muxim burilish yili bo`lib qoldi. Jumladan, o`zbek voleybolchilari birinchi bor Moskvada Sobiq ittifoq birinchiligida ishtirok etdi.

Shu yili voleybol birinchi bor O`rta Osiyo, Kozog`iston spartakiadasi dasturidan o`rin oldi.

Toshkent moliya iqtisod institutida voleybol bo`yicha mashg`ulot va musobaqalar o`tkazishga mo`ljallangan katta sport zali ochildi. Samarqandda shahar ma`muriyati va shahar fizkultura kengashi qaroriga binoan 60 kishiga mo`ljallangan voleybol sport maktabi ochildi.

Shuni ham ta`kidlash o`rinliki o`zbek voleybolini ilk bor ravnaq topishida A.Saakov, G.L.Kishishev, V.X.Shnurov, A.A.Bogachenko, B.A.Vorontsov kabi murabbiylarning xizmati alohida ahamiyatga ega.

1938 yilga kelib O`zbekistonda kuchli jamoalarning soni 72 taga etdi. Ular «SAGA», «Dinomo», «ODO qurilish texnikumi», «Lokomotiv», «O`zTRANS», «SazPI» (Toshkent), Farg`ona, Xorazm, Buxoro, Qoraqalpog`iston, Samarqand, Qo`qon va boshqa jamoalardir.

1938 yilning dekabridan boshlab birinchi bor Konstitutsiya kuniga bag`ishlangan an`anaviy musobaqalar tashkil etildi.

Voleybolning yanada ommaviylashishiga va voleybolchilarning mahoratini oshirishga 1939 yilda o`tkazilgan Sobiq ittifoq birinchiligining Toshkentda tashkil qilingan zonal musobaqalari katta asos bo`ldi. Bu zonal musobaqalarida «Nauka» (Tbilisi), «Spartak» (Stalingrad), «Uchitel» (Chkalov), «Lokomotiv» (Baku), «Uchitel» (Kuybishev), «Spartak» (Ashgabat) va «Stroitel» (Toshkent) jamoalari ishtirok etishgan edi. Toshkentning erkaklar jamoasi uchinchi, ayollar jamoasi to`rtinchi o`rinni egalladi.

1.4. Urush davrida va urushdan keyingi yillarda voleybolning rivojlanishi (1941-1964 yillar).

Ulug` Vatan urushi yillarida musobaqalar soni ancha kamaygan bo`lsada

voleybol aholini jismoniy-harbiy tomondan tayyorlashda o'z vazifasini topdi. Ulug' Vatan urushi voleybolning taraqqiyotini to'xtatib qo'ydi. Ko'pgina sportchilar frontga ketdilar. Ammo mamlakatda sport xayoti butunlay to'xtab qolgani yo'q. Bu davrda voleybol harbiy qismlarga kirib bordi. 1943 yilda front orqasidagi voleybol maydonchalariga jon kirdi. Shu yili Moskva va boshqa shaharlarning birinchiliklari o'tkazildi. Urush arafasi yillarida jamoalarning asosiy tarkibiga yosh o'yinchilar ko'plab kirib kela boshladi.

1945 yilda voleybol bo'yicha musobaqalar Moskva, Leningrad, Baku, Tbilisi shaharlarida bo'lib o'tdi. To'garaklarda o'quv mashg'ulot ishlari muntazam ravishda o'tkaziladigan bo'ldi. Etakchi mutaxassislar urushgacha bo'lgan davr tajribasini umumlashtirdilar.

1945 yildan Sobiq ittifoq birinchiliklari uzluksiz o'tkazilib kelindi. Urushdan keyingi dastlabki birinchiliklarning g'oliblari – «Dinomo» erkaklar jamoasi hamda «Lokomotiv» ayollar jamoasi edi. Bu musobaqalar xujumchilarning ahamiyati o'sib borayotganligini ko'rsatdi. Dinomochilar asosiy tarkibida 4 ta xujumchiga ega edilar va shu jihatdan 2 yoki 3 xujumchi bilan o'ynaydigan boshqa jamoalardan farq qilardilar. Taktikada ham o'zgarishlar bo'ldi – birinchi uzatish yoki «otib» berishdan xujum qilish keng qo'llana boshladi. Guruhli to'siq qo'yish kuchli to'p kiritishlarning ham ishlatilishini esa asosiy kamchiliklar qatoriga kiritish mumkin. 1947 yilgi Ittifoq terma jamoasi halqaro doiraga chiqish bilan diqqatga sazovor bo'ldi. Pragada bo'lgan demokratik yoshlarning birinchi halqaro festivalida voleybol bo'yicha musobaqalar o'tkazildi va ulardan Chexoslavakiyaning yoshlar jamoasi Yugoslaviya hamda Leningrad terma jamoalari qatnashdi. 1948 yildan Butun Ittifoq voleybol sho'basi halqaro voleybol federatsiyasi (FIVB) a'zoliciga qabul qilindi, 1949 yilda esa voleybolchilar birinchi marta rasmiy halqaro musobaqalarda ishtirok etdilar. 1949 yilning sentyabr oyida Pragada erkaklar jamoalari orasidagi I-jahon birinchiligi va ayollar jamoalari o'rtasidagi I- Evropa birinchiligi bo'lib utdi. Bunday yirik musobaqalar sobiq ittifoq voleybolchilari uchun katta tayyorgarlik bo'lib, Budapeshtda o'tgan demokratik yoshlarning ikkinchi halqaro festivalida qatnashish uchun xizmat qildi.

Jahon va Evropa birinchiligida dastlabki rasmiy musobaqalari ham ajoyb muvaffaqiyatlar bilan yakunlandi. Ayollar jamoasi barcha musobaqalarda yutib, birinchi o`rinni egalladilar. Har ikkala sobiq ittifoq terma jamoasi eng kuchli degan nomni keyingi ikkita evropa birinchiligidan – 1950 yilda Sofiyada, 1951 yili Parijda ham oqladi.

Erkaklar o`rtasida ikkinchi jahon birinchiligini va ayollar o`rtasida birinchi jahon birinchiligini, 1952 yili Moskvada o`tkazishga qaror qilindi.

Musobaqalar ko`p sonli tomoshabinlarni o`ziga jalb qildi. Omad yana hamma uchrashuvlarda 3:0 hisobida g`alaba qozongan sobiq ittifoq jamoasiga kulib boqdi.

Keyingi yillarda rasmiy halqaro musobaqalarda terma jamoalar natijasi keskin pasayib ketdi. 1955 yilda Buxarestda o`tkazilgan Evropa birinchiligida erkaklar jamoasi to`rtinchi o`rinni egalladilar, ayollar esa birinchi o`rinni Chexlarga bo`shatib berdilar. 1956 yil Parijda o`tkazilgan jahon birinchiligida sobiq ittifoq ayollar terma jamoasi ikkinchi marta g`olib degan nomni olishga muvaffaq bo`ldi, erkaklar jamoasi esa oldinga Chexoslovakiya va Ruminiya jamoalarini o`tkazib yubordilar. 1958 yilda Pragada bo`lgan Evropa birinchiligi halqaro doiradagi kuchli munosabatini o`zgartira olmadi. Erkaklar terma jamoasi uchun bunday jiddiy va uzoq davom etgan omadsizlikni, birinchi navbatda, 1952 yildagi jahon birinchiligidan keyin jamoa asosiy tarkibida sodir bo`lgan keskin o`zgarishlar bilan tushuntirish mumkin. Uzoq vaqt asosiy tarkibda o`ynagan faxriylar jamoani tark etdilar, yoshlar esa katta avlod o`rnini bosishga hali tayyor emas edi. Bundan tashkari mamalakatlarning birinchi navbatda Chexoslovakiya, Ruminiya, Vengriya, Polsha davlatlarining milliy terma jamoalari o`yin darajasi keskin ko`tarilib ketganligi ham ana shunday xolatni yuzaga keltirdi.

1959 yilda Parijda o`tkazilgan uch qit'a bellashuvi dunyoning eng kuchli jamoalarini yig`di. Asosiy tarkiblar (Ruminiyani 3:0, Chexoslovakiyani 3:2 hisobida) ustidan g`olib kelib, sobiq ittifoq erkaklar jamoasi uzoq tanaffusdan so`ng halqaro musobaqalarda yana birinchilikni qo`lga kiritdi.

Ayollar o`rtasidagi uchinchi va erkaklar o`rtasidagi to`rtinchi jahon birinchiligi Evropada emas, 1960 yilda Braziliyada o`tkazildi. Sobiq ittifoq terma

jamoasi o`zining eng kuchli ekanini yana bir bor isbotlab ketma-ket uch marta jahon chempioni unvonini qo`lga kiritdi.

Ilk marta qatnashayotgan Yaponiya ayollar jamoasining kumush medal sovrindori bo`lishi katta shov-shuv ko`tardi. Sobiq ittifoq erkaklar terma jamoasi yana jahon chempioni nomiga ega bo`ldi.

1962 yilda Moskvada ikkinchi marta ayollar o`rtasidagi IV- erkaklar o`rtasidagi V- jahon birinchiligi o`tkazildi. Ayollar jamoasi kumush medalga sazovor bo`ldilar. Bu davrda Yaponiya, Polsha, GDR, Xitoy kabi mamlakatlar jamoalarining o`yin darajasi nixoyatda oshganligini e`tirof etish kerak. Jahon birinchiligi ko`pgina jamoalarning texnikasi o`sganligini ko`rsatdi.

1963 yilgi Evropa birinchiligi Ruminiyada bo`lib otdi. Sobiq ittifoq ayollar terma jamoasi omadsizlikka uchradi. Erkaklar terma jamoasi bronza medallarni qo`lga kiritdi. Shu yilning ko`pgina halqaro musobaqalari Tokioda bo`ladigan olimpiada o`yinlariga tayyorgarlik sifatida o`tkazildi. Ayrim jamoalar asosiy tarkibini 5x1 tartibda shakllantira boshladi.

Tokio olimpiada o`yinlaridagi voleybolchilar kuch sinashuvi 1962 yilgi jahon birinchiligida sovrinli o`rinlarni egallagan jamoalar mahoratini ta`kidladi.

Yaponiya ayollar jamoasi va sobiq ittifoq erkaklar jamoasi birinchi olimpiada g`oliblari bo`ldilar, ayollar terma jamoasi esa kumush medal olishga erishdi. Tokio musobaqalari jamoalarning mahorat darajasi tobora o`sib borayotganini isbotladi. Agar ilgari sovrinli o`rinlarga 2-3 ta jamoa davogarlik qilgan bo`lsa, endi ularning soni 5-6 taga etdi. Tokio musobaqalari davomida xakamlar xay`ati yigilishi bo`lib utdi. Musobaqa qoidalaridagi o`zgarishlar tasdiqlandi. Bu o`zgarishlar 1965 yildan kuchga kirdi. 1965 yilning iyulida Vengriyada o`smirlar (20 yoshgacha) jamoalari o`rtasidla I- Evropa birinchiligi bo`lib o`tdi. Bu bellashuvda 12 ta ayollar va 16 ta erkaklar jamoasi qatnashdi. Evropaning o`smirlar o`rtasidagi musobaqalarning ilk chempionlari degan nomga sobiq ittifoq o`smir qizlar va yigitlar jamoalari sazovor bo`ldi. Shu yilning o`zida Chexoslavakiyada erkaklar o`rtasida VI-jahon birinchiligi o`tkazildi. Turli mamlakatlarning 22 ta milliy jamoasi qatnashgan bu musobaqalarda Chexoslavakiya terma jamoasi g`olib chiqdi. Sobiq ittifoq terma

jamoasi III-o`rinni oldi. 1966 yilgi jahon birinchiligining o`ziga xos xususiyati shunda ediki, bu davrga kelib ko`p jamoalar o`yin darajasi jihatidan o`zaro tenglashdi. Sovrinli o`rinlarga 5-7 ta jamoa davogarlik qildi. Jamoalarning xech biri musobaqalardan mag`lubiyatsiz o`tmaganligi ham yuqoridagi fikrlarning dalilidir. Dunyoning eng kuchli voleybolchilari Chexoslovakiya, Ruminiya, Sobiq ittifoq terma jamoalari bilan GDR (4chi o`rin) va Yaponiya (5chi o`rin) o`yinchilari mahorat nuqtai nazardan tenglashib oldilar. Xitoy, AQSh, Kuba va Braziliya voleybolchilarining o`yin darajasi ham sezilarli o`tdi.

Zamonaviy voleybolning yanada takomillashuvida uni texnik, taktik nuqtai nazaridan shakllanishiga va ommaviyligini ortishida muntazam o`tkaziladigan chempionatlar, spartakiadalar kubok o`yinlari katta ahamiyat kasb etdi.

1.5. O`zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida voleybolning o`rni.

1941 yilning oktabr oyida O`zbekistonni barcha viloyat, shahar va tumanlarida harbiy o`quv shaxobchalari tashkil etilib ular faoliyatida jismoniy tayyorgarlikka alohida e`tibor berildi. 1943 yil 18 iyulda O`zbekiston sportchilari va sport ixlosmandlari Butunittifoq fizkulturachilar kunini nishonladi. «Pishchevik» stadionida mazkur sanaga bag`ishlangan voleybol musobaqalari bo`lib o`tdi. Urushning og`ir yillariga qaramasdan O`rta Osiyo va Qozog`iston spartakiadasi o`tkazilib, undagi dastur bo`yicha tashkil etilgan voleybol musobaqalarida O`zbekistonning erkaklar jamoasi birinchi o`rinni, ayollar jamoalari bahsida esa Qozog`iston sportchilari yuqori natijaga erishdi. 1944 yilda o`tkazilgan navbatdagi O`rta Osiyo va Qozog`iston spartakiadasida O`zbek voleybolchilari yuqori mahorat namoyish etib, erkaklar va ayollar jamoalari birinchi o`rinni egallashga muvaffaq bo`lishdi. 1945 yildan boshlab jismoniy tarbiya va sport hamda jamoalarni qayta tiklash davri kuchga kira boshladi.

1946 yildagi Toshkent, Andijon, Samarqandda shahar birinchiliklari shu yili iyun oyida Respublika birinchiligi o`tkazilgan bo`lsa, oktabrda Toshkentning «Lokomotiv» jamoasi Odessa shahriga Sobiq ittifoq birinchiligida ishtirok etish uchun jo`nadi. Bu musobaqada erkaklar va ayollar jamoalari o`z guruhlarida IV va

III-o`rinni egallashdi.

1947 yil 1 yanvarda berilgan hisobotlarga ko`ra voleybol bilan muntazam shug`ullanuvchilarning soni 9278 kishini tashkil etgan. Jumladan qishloq aholisi 3086, sport maktablarida shug`ullanuvchi bolalar 2328 kishiga teng bo`lgan edi. Respublika bo`yicha I- razryadli voleybolchilar 6 kishini, II - razryadlar 344 kishini o`z ichiga olgan. Bundan ko`rinib turibdiki voleybolning ommaviylik darajasi ham, voleybolchilarning mahorat saviyasi ham, ko`ngildagidek bo`lmagan.

O`zbekistonda voleybolning ommaviylik doirasi kengayishiga VKP/b/ MKning 1948 yil 27 dekabrda qabul qilingan «Jismoniy tarbiya va sportni aholi orasida rivojlantirish hamda sportni ommaviylikini oshirish» haqidagi qarori alohida kuch bag`ishladi.

1949 yildan qishloq sportchilariga jumladan, mehnatkashlar voleybolchilar sport harakatini jadallashtirishga katta e`tibor berildi. Shu yili o`tkazilgan qishloq sportchilarining VII- spartakiadasida ishtirok etgan voleybol jamoalarining umumiy soni 29887 kishiga etgan edi. 1950 yildan boshlab O`zbekiston voleybolida uzluksiz xujum taktikasi ustunligi ko`zga tashlana bordi. O`yinlarda turli taktik kombinatsiyalar qo`llana boshladi.

1945 yilda musobaqa qoidasiga 5 partiya davom etilishi haqidagi yangilik kiritilgandan so`ng, shug`ullanuvchilardan katta jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik va matonat talab qilina boshladi. O`yinlar mazmuni va mohiyati yanada qiziqarli tomonga o`zgara bordi. Lekin shunday bo`lsada o`zbek voleybolchilarining mahorati hali ittifoqdagi kuchli jamoalarnikidan ancha past edi.

1950 yilning iyulida Toshkentda Temiryo`lchilar bog`ining sport maydonchalarida erkaklar va ayollar jamoalari o`rtasida Sobiq Ittifoq kubogi o`yinlari o`tkazildi. O`zbek voleybolchilari bu musobaqada mag`lubiyatga uchradilar.

1951 yildan o`smirlar o`rtasida Sobiq ittifoq birinchiligi o`tkazila boshladi. O`zbekiston jamoasi 14 o`rin bilan kifoyalandi. 1954 yildan boshlab voleybol bo`yicha ittifoq birinchiligi «A» va «V» guruhlariga bo`lingan holda tashkil etila

boshladi. O`zbek voleybolchilari «V» guruhiga kiritildi. Shu yili Butunittifoq musobaqalari yopik sport maydonchalarida o`tkazila boshladi.

1954 yili Toshkentda qator musobaqalar o`tkazildi. Shahar ochiq birinchiligi, shahar kubogi shular jumlasidandir.

Yopiq maydonchalarda musobaqa o`tkazish Toshkent va keyinchalik ayrim viloyat va shaharlarda tadbiiq qilina boshladi. 1954 yili 1 yanvarga kelib voleybol bilan shug`ullanuvchilar soni 64942 kishiga ko`paydi. Lekin Respublikada viloyat tuman va qishloqlarda voleybolning mahorat darajasi juda past bo`lib, yuqori malakali voleybolchilar sanoqli edi.

1955 yilning sentabr oyida Toshkentda ilk bora O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya inistituti tashkil qilinib, uning tarkibida sport o`yinlari kafedrasii faoliiyat ko`rsata boshladi. 1955 yildan boshlab Respublikamiz voleybolchilari I - Sobiq ittifoq xalqlari spartakiadasida tayyorgarlik mashg`ulotlari va musobaqalarni rejalashtirdilar.

Chunonchi 1955 yil yakunida jismoniy tarbiya va sport qo`mitasi taklifiga binoan Toshkentga Alma-Ataning erkaklar va ayollar jamoasi tashrif buyurishdi. Birinchi o`yinda o`zbek ayollar jamoasi 3:0 hisobida galab qozongan bo`lsa, erkaklar jamoasi 2:3 hisobida mag`lubiiyatga uchrashdi. Ikkinchi o`rinda ham ayollar (3:0), ham erkaklar (3:2) jamoalari g`alaba nashidasini surishdi. 1956 yili (iyun, avgust) Moskvaning Lujniki sport majmuasida I – Sobiq ittifoq halqlari spartakiadasi ochildi.

Spartakiadaning voleybol musobaqalarida respublikamiz erkaklar jamoasi 14 va ayollar jamoasi 13 o`rin bilan kifoyalandilar.

1958 yilda respublikamizda maktablararo musobaqalar avj oldi. Ayniqsa bu davrda oliy o`quv yurtlari jamoalari o`rtasidagi musobaqalar kizgin tus ola boshladi.

1959 yilda o`zbek voleybolchilari II-Sobiq ittifoq halqaro spartkakiadasida ishtirok etib, erkaklar 14 o`rin, ayollar jamoasi esa 11 o`rinni egalladi. 1959 yilda O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya inistituti o`zining I - bitiruvchilarini kutladi. Ular orasida voleybol ixtisosligi bo`yicha 11 kishi oliy ma`lumotga sazovor bo`ldi

(bitta o`zbek ayoli va ikkita o`zbek yigiti voleybol bo`yicha institutni tugatishgan edi).

1960 yilda SKIF voleybolchilari (erkaklar va ayollar jamoasi) yozgi respublika talabalar o`yinlarida eng yuqori natijalarga erishishdi. Shu yili SKIF jamoalari Xarkov shahrida o`tkazilgan Butunittifoq yozgi talabalar o`yinlarida qatnashib erkaklar jamoasi 13 chi o`rinni, ayollar oxirgi 18 chi o`rinni olishdi.

1961 yil oktabr oyida Toshkentda I - O`zbekiston ayollar spartakiadasi ochildi. Bu tadbir ayollar voleybolini ommaviylashishida katta turtki bo`ldi.

1962 yilda Toshkentda Moskvaning «Burevestnik» ayollar jamoasi va SKIF hamda O`zbekiston terma jamoalari bilan uchrashuv o`tkazdi. 1963 yili Sobiq ittifoq xalqlari III- spartakiadasida respublikamiz erkaklar jamoasi 9, ayollar esa 15chi o`rinni egalladi. Aynan shu yili o`zbek voleybolchilari murabbiy I.L.Kiblitskiy rahbarligida «Dinomo» markaziy uyushmasi birinchiligi g`olibi bo`lishdi va O`zbekiston voleybol tarixida ilk bora 6 ta Sobiq ittifoq sport ustasi razryadi darajasiga ega bo`lgan sportchilarga ega bo`ldi. Bular G.Xudyakov, G.Bagirov, Yu.Simonov, V.Kucherov, V.Ananich va R.Xusainovlardir. Ayollar o`rtasida esa L.Velichko, E.Sklyarova, M.Katasanova, L.Ishmaeva, L.Raxmankulova, I.Nazarova va boshqalar birinchi bor sport ustasi degan nomga sazovor bo`ldilar.

1964-1965- yillardan boshlab o`zbek voleyboli tobora shakllana boshladi. Yuqori malakali voleybolchilar doirasi kengaya bordi. Bular qatoriga olimpiada chempionlari V.Duyunova, L.Pavlova yoshlar o`rtasida Evropa chempionlari L.Ishmaeva, L.Suleykina, O.Belova, L.Lepilina, O.Dubyaga S.Myachin kabilar kiradi. O`zbek voleyboli tarixida Respublikamiz terma jamoalarining xalqaro musobaqalarida ishtirok etib kelishi alohida ahamiyatga egadir. Shuni ta`kidlash o`rinliki o`zbek voleybolchilari o`zining ilk bora halqaro uchrashuvini 1935 yil oktabr oyida Toshkentda Avgoniston terma jamoasi bilan o`tkazdi.

Mazkur uchrashuv sobiq ittifoq miqyosida 1 chi halqaro musobaqa bo`lib o`rin olgan. Bu davrda hali yagona xalqaro musobaqa qoidalari bir-biridan sezilarli darajada farq qilgan. Shuning uchun Avgoniston voleybolchilari bilan bo`lgan

uchrashuv shu davlat qoidalariga binoan o'tdi. Maydonda 9 kishi o'z joylarni almashtirmasdan harakat qilishdi. Hisob 22 gacha davom etdi. 3 ta partiyadan iborat bo'lgan o'yin 2:0 hisobidan bizning voleybolchilarimiz foydasiga hal bo'ldi.

1961 yili Avgon voleybolchilari Toshkentga ikkinchi bor tashrif buyurishdi.

Birinchi kuni mexmonlar 0:3 hisobida «Mexnat rezervlari» ikkinchi kuni esa 2:3 hisobida «ODO» jamoalariga uchrashuvni boy berishdi.

Shu yili O'zbekistonga Mongoliyaning erkaklar va ayollar jamoasi kelishdi. Mexmonlar respublikamizning «ODO», «SKIF» va «Burevestnik» jamoalari bilan kuch sinashdi va barcha uchrashuvlarda maglub bo'lishdi.

1961 yilning dekabrda O'zbekiston voleybolchilari Indoneziyaga o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazish uchun jo'nab ketishdi. Ular bir qator uchrashuvlarda ishtirok etib bitta o'yinda maglub bo'lgan bo'lsa qolganlarida mezbonlar jamoalaridan ustun kelishdi.

1962 yil iyul oyida O'zbekistonning erkaklar va ayollar jamoalari Mongoliyaga junashdi va barcha uchrashuvlarda g'oliblikni qo'lga kiritishdi. 1964 yil avgust oyda O'zbekistonga javob safari bilan Indoneziyaning erkaklar va ayollar jamoalari tashrif buyurishdi. Mexmonlarning erkaklar jamoasi O'zbekistonning «Dinomo» (Toshkent) jamoasi bilan o'ynab uchrashuvni 0:3 hisobida boy berishgan bo'lsa, Indoneziyaning ayollar jamoasi Toshkentning «Spartak» jamoasi kizlariga 2:3 hisobida yutkazishdi. Mazkur halqaro o'yinlarda erkaklar voleybol jamoasidan G.Xudyakov, G.Bagirov, R.Xusainov, Yu.Smonov, V.Kucherov, V.Ananich va boshqalarning ayollar jamoasidan esa M.Katasonova, E.Sklyarova, L.Raxmonkulova, Yu.Xoliqnazarova, L.Korchagina va boshqalarning alohida mahorat namoish etganliklarini ta'kidlash lozim.

1970-1972 yillarga kelib o'zbek voleybolchilari Bangladesh Hindiston va boshqa xorijiy davlatlarda halqaro o'rtoqlik uchrashuvlarni o'tkazib yuksak mahorat ko'rsatishdi. 1970 yildan to 1991 yillargacha o'zbek voleybolchilari talaygina halqaro rasmiy va o'rtoqlik uchrashuvlarda ishtirok etib kelishgan. Bularga misol qilib L.Ishmaeva, V.Galushko (Duyunova) L.Pavlova (Lulina) O.Belova, L.Lepilina, O.Dubyaga, S.Myachin va boshqalarni keltirish mumkin.

Ammo bu musobaqalarda O`zbekistonlik sportchilar sobiq ittifoqning turli jamoalari sharafini himoya qilishga jalb qilingan edilar. Shuni ham qo`shimcha qilish mumkinki respublikamizning erkaklar va ayollar jamoalari 1934 yildan deyarli 1988 yillargacha sobiq ittifoq chempionatida va 1956 yildan to 1986 yillargacha ittifoq xalqlari spartakiadasida ishtirok etib biron marta yuqori pog`onalardan joy olmagan. Erkaklar bir marta 6 o`rin (1967 y) va 8 o`rin (1975y) larni, ayollar esa 6 chi o`rin (1971y) va 5 o`rin (1975y) larni egallashgan. Vatanimizni o`z mustaqilligini qo`lga kiritishi o`zbek voleybolini halqaro miqyosidagi o`rniga ham ijobiy ta'sir ko`rsatdi. Chunonchi 1993 yil 24-31 iyulda Shanxay (XXR) shahrida o`tkazilgan VII osiyo chempionatida mustaqil O`zbekistonning ayollar milliy terma jamoasi voleybol tarixida 1-chi bor ishtirok etib faxrli 6 o`rinni qo`lga kiritishdi. 1994 yilda Taylandda o`tkazilgan Printsessa kubogi musobaqalarida L.Ayrapetyants rahbarligida tashkil etilgan «SKIF - Interkross» klubi qoshida tarkib topgan ayollar voleybol jamoasi ishtirok etib, maqtovgga loyik o`yin namoyish etishdi.

1997-yil 21-28 sentabrda Manila shahrida o`tkazilgan IX- Osiyo chempionatida ayollar terma jamoasi VI- o`rin. 1998 yilda o`tkazilgan Qozog`iston Respublikasi Prezidenti kubogi halqaro turnirida III- o`rin. Shu yili Taylandda o`tkazilgan IX - «Printsessa kubogi»da VI- o`rin. 1998-yil 24-28 mayda o`tkazilgan X - Osiyo chempionatida III- o`rin va 1999 yil Toshkentda o`tkazilgan «Kubok Mikasa» halqaro turnirida I – o`rinlarni olishga sazovor bo`lishgan.

E'tiborga loyiq joyi shundaki istiqloldan so`ng o`zbek voleybolining taraqqiyoti respublikamizda yangicha yo`nalishda davom etishi ko`zga tashlanayotir. Jumladan 1992 yildan boshlab muntazam o`tkazilayotgan O`zbekiston milliy chempionati voleybolning yanada rivojlanishiga va ravnaq topishiga katta ta'sir ko`rsatmoqda.

Ayniqsa so`nggi yillarda tadbiiq etilgan o`quv musobaqalari o`rtasida o`tkazilayotgan uch bosqichli musobaqalar «Umid nixollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» voleybolni o`quvchi va talaba yoshlar o`rtasida keng rivoj topishiga muhim turtki bulmoqda. Shuni ta'kidlash o`rinliki, so`nggi yillarda

respublika miqyosida o`tkazilayotgan musobaqalarda kasb korlik (professionallik) asosida ishtirok etuvchi jamoalar doirasi kengayib bormoqda. Bular qatoriga «Kinap» (Samarqand sh) «Viktoriya» (Navoiy sh), MXSK (Chirchiq sh), «SKIF» (Toshkent sh) va boshqa jamoalar kiradi. Mazkur voleybol jamoalarining a'zolari bo'lmish o'yinchilar sport ustalari A.Sovich, Sh.Muslimov, I.Vlasov, A.Popovkin, S.Juravlev, I.Tambiev (hammasi «Viktoriya» jamoasidan), S.Bannov, A.Ribalkin, A.Serebryannikov, S.Myachin (Toshkent-Samarqand jamoasidan), A.Kolesnikov. K.Pak. A.Jirnov, V.Petrov, M.Mamatyuk, F.Bavatov, D.Sultonov, S.Siddikov («SKIF»), A.Kosimov, R.Knyazev, I.Ermish, («MXSK»), V.Domnidi (Qo'qon) barcha musobaqalarda o'zlarining yuqori saviyadagi mahoratlarini namoyish qildilar. Ayollar jamoalaridan «SKIF» (Toshkent) o'yinchilari E.Lebedyanskaya, P.Kibardina, S.Ashurkova, E.Shpachuk, M.Martinenko, S.Grigoreva, N.Xomenko, N.Xodjaeva va boshqalar sport ustasi degan nomga sazovor bo'ldi. Bu borada murabbiy – mutaxassis va tashkilotlarni ham xizmati hurmatga sazovordir. Jumladan A.Kim (Samarqand), T.Abramova (Toshkent), G.Ponamarev (Toshkent), A.Asqarov (Qo'qon) va boshqalarni alohida ta'kidlab o'tish o'rinlidir.

Musobaqa o'yinlarining mazmunli, qiziqarli va shu bilan bir qatorda talab doirasida o`tkazishda O`zbekiston voleybol federatsiyasining bosh kotibi halqaro toifadagi xakam L.Ayrapetyants, milliy va respublika toifasidagi xakamlar V.Shnurov, V.Bardin, A.Skvortsov, N.Yaparov, V.Bausov va shu kabi ko`pgina mutaxasislarning xizmati katta. O`zbekiston voleybolini yangicha yo`nalishda taraqqiy ettirishda uni viloyatlarda «harakatga» keltirish, xorijiy davlatlarni voleybol jamoalari bilan aloqa bog`lash ular bilan rasmiy musobaqalarni tashkil qilishda O`zbekiston voleybol federatsiyasining prezidenti E.M.G`aniev hamda federatsiyaning barcha a'zolari ibratli faoliyat ko`rsatmoqdalar.

1.6. Voleybol o`yin qoidalari.

Voleybol 1895 yilda Amerika Qo`shma Shtatlarining Massachusetts shtatidagi Xoliok shahrida yosh xristianlar ittifoqini jismoniy tarbiya bo`yicha rahbari pastor Vilyam Morgan tomonidan yaratilgan. U voleybol o`yinini oddiy ko`p mablag` sarflamasdan tashkil etishni ko`zda tutib yangi o`yinning qoidalarini ishlab chiqdi.

1896 yilda Springfield shahridagi kollej direktori doktor Alfred Xolsted bu o`yinga «Voleybol» deb nom bergan.

«Voleybol» inglizcha so`z bo`lib, o`zbek tilida «Parvoz qiluvchi to`p» degan ma`noni bildiradi.

1897 yilda tadbiiq etilgan ba`zi bir o`yin qoidalari quyidagicha edi.

Maydoncha chegaralari 7,6 x 15,2 m.

To`rning o`lchamlari 0,65 x 8,2 m, balandligi 198 sm.

To`pning vazni 340 gr, aylanasi 63,5 sm.

O`yinchilarning soni chegaralanmaydi va hakozi.

1895-1920 yillar voleybol o`yini rivojlanishining birinchi bosqichi bo`lib hisoblanadi.

O`yinning boshqa davlatlarda vujudga kelishi va rivojlanishi quyidagicha:

1900 – yil Kanada, 1908 – yil Kuba, 1909 - yil Puerto-riko, 1910 – yilda Peru, 1917 – yil Braziliya, Urugvay, Meksika, Osiyoda 1900 - 1913 – yillar Yaponiya, Kitay, Fillipinda, 1914 – yil Angliya, 1917 – yil Fransiya.

Voleybol o`yining zamonaviy qoidalari.

Voleybolga 1895 yilda AQShning Xoliok shahridagi kollej jismoniy tarbiya o`qituvchisi V.Morgan tamonidan asos solingan. Dastlab Morgan tomonidan «mintenet» deb atagan, so`ngra professor A.Xolsted bu o`yinga «voleybol» deb nom berdi. O`zbekcha ma`nosi «parvozdagi to`p». Bu nom voleybolning o`sha davrdagi asl mohiyatiga mos kelardi. Chunki o`yinning g`oyasi – to`pni maydonchadagi o`ziga qarashli bo`lagida erga tushirmaslikka, lekin uni raqib tomon qabul qila olmasligiga erishishdir. Bundan tashqari, maydonchada o`yinchilar soni dastlab chegaralanmagan edi.

Voleybol maxsus maydonchanning o`rtasidan to`r bilan ajratilgan qismlarda ikki jamoaning to`p vositasida amalga oshiradigan musobaqalashuvidan iborat sport o`yindir.

O`yinning maqsadi – to`pni to`r ustidan raqib maydonchasiga tushirish va raqibini aynan shunday harakatiga yo`l qo`ymaslikdan iborat. Bunda jamoa to`p bilan 3 marta o`ynash huquqiga ega (to`siq qo`yishda to`p bilan bir marta o`ynash

– bu 4 chi imkoniyat).

O`yin to`pni o`yinga kiritish bilan boshlanadi: to`p kirituvchi o`yinchi zarb bilan to`pni to`r ustidan raqib tomonga yo`naltiradi. O`yin to`p maydon chiziqlari chegarasidan chiqib erga tushguncha yoki jamoa o`yinchisi xatoga yo`l qo`ygunga qadar davom etadi.

Voleybolda har bir o`yin vaziyatining natijasi, to`p qaysi tomondan kiritilganligidan qat`iy nazar ochko bilan tugallanadi.

Birinchi voleybol o`yinning rasmiy qoidalari 1897 yilda «kashf» etilgan.

Dastlabki halqaro o`yin qoidalari AQShda qabul qilingan qoidalarga juda o`xshash bo`lgan.

Maydon o`lchami - 7,6 x 15,2 m.

To`rning erdan balandligi - 198 sm.

To`pning doiraviy uzunligi - 63,5 – 68,5 sm.

Og`irligi - 340 g.

O`yinchilar chegaralanmaydi va hakoza.

1900 yil – hisob 21 ochkogacha, to`rning balandligi – 213 sm.

1912 yil – maydoncha – 10,6 x 18,2 m, to`r – 228 sm.

1917 yil – hisob – 15 ochkogacha, to`r – 243 sm.

1918 yil – o`yinchilar soni bir jamoada – 6 ta.

1922 yil – to`pni faqat 3 marta o`ynash, maydoncha – 9,1 x 18,2m.

1925 yil – to`p – 66-69 sm, og`irligi – 275-285 g. maydoncha – 9 x 18m.

1934 yil – to`r ayollar uchun – 224 sm.

Qoidalar rasmiy holda to`liq 1946 yilda joriy etilgan, lekin 1951 yilga kelibgina Marselda FIVB Kongressi tomonidan tasdiqlandi.

1947 yil – erkaklar o`rtasida o`yin 5 partiyadan iborat.

1950 yil – ayollar o`yini 5 partiya.

1952 yil – tanaffus 1 partiyada 2 marta.

1957 yil – tanaffus 1 daqiqadan 30 soniyagacha qisqardi.

1961 yil – o`yinchi almashtirish 6 taga oshdi.

1965 yil – to`siq qo`yuuvchi qayta o`ynashi (to`pga tegishi) mumkin, u

qo'llarini raqib tomonga o'tkazishi mumkin.

1970 yil – antena joriy qilindi.

1976 yil – kiritilgan to'p (podacha)ga to'siq qo'yish.

Xozir to'pning og'irligi – 270 + 10gr, doiraviy uzunligi – 66 + 1 sm.

1980 yil – to'p ichidagi bosim R – 0,4 – 0,45 kg/sm kv.

1984 yil – to'pni qabul qilishda tananing beldan baland joyi bilan «tegish» mumkin, kiritilgan to'p (podacha)ni to'sish bekor qilindi.

1988 yil – taym – brek, hisob – 17 gacha, hal qiluvchi partiya taybreyk tarzida, ochkolar soni 2 ta farq bo'lguncha davom etadi.

1992 yil – to'p tananing tizzadan yuqori barcha joyiga tegishi mumkin, mayka nomerlari.

1998-yil – to'p tanani barcha joyiga tegishi mumkin; hisob 25 gacha, 5 partiyada 15 gacha; har partiyada hisob 8 va 16 bo'lganda 2 ta bir daqiqadan texnik tanaffus beriladi; jamoalar 2 martadan 30 sek. tanaffus olishlari mumkin; to'p kiritish 9 metr oralig'ida ijro etilishi mumkin; «Liberò» o'yinchisi joriy etildi.

2008-yil – to'pni rangi o'zgartirildi (sariq-ko'k); to'r oldida joylashgan o'yinchilar to'rni pastki qismiga tegishli mumkin.

Zamonaviy voleybol musobaqaning qoidalari haqida qisqacha ma'lumotlar:

- maydoncha 9 x18 m, chiziqlar kengligi 5 sm;
- o'yin maydonini chegaralovchi antennalarning balandligi 180 sm;
- to'pni aylana uzunligi 66 ± 1 sm, diametri $21\pm 0,3$ sm, og'irligi 270 ± 10 g;
- har partiyada 6 o'yinchi almashinuviga ruxsat beriladi. Asosiy o'yinchi 1 marta almashtirilishi va qaytib o'yinga tushishi mumkin;
- o'yin 3 yoki 5 partiyadan iborat bo'ladi;
- har partiyada hisob 25 gacha, agar 25:25 bo'lib qolsa eng yuqori hisob 2 ochko farq qilguncha davom etadi. Hal qiluvchi partiya taybreyk tarzida o'tadi 15 ochkogacha, hisob toki 2 ochko farq qilguncha davom etadi.

Zamonaviy o'yin qoidalari.

O'yin maydoni, o'yin maydonchasi va bo'sh zonadan iborat. U to'g'ri burchak va simmetrik shaklda bo'lishi shart.

Bo`sh zona o`lchamlari maydonchanning yon chiziqlaridan 3-5 m. Orqa chiziqlaridan 5-8m. Maydon yuzasidan tepaga qarab bo`shliq – kamida 12,5m bo`lishi shart.

Bo`sh zona va maydon usti bo`shlig`ining eng kam o`lchamlari musobaqa nizomida qayd etilishi mumkin.

O`yin maydoninig yuzasi tekis, gorizontal va bir xil bo`lishi hamda o`yinchilar uchun xech qanday jaroxat olish xavfini tug`dirmasligi lozim. Notekis va sirpanchik yuzali maydonda o`ynash man etiladi.

FIVBning jahon miqyosidagi musobaqalarida o`yin maydonining yuzasi faqat yogoch yoki sintetik koplamalardan iborat bo`lishi shart. Har qanday koplamalar FIVB tomonidan tasdiqlanishi lozim.

FIVBning jahon miqyosidagi musobaqalarida chegaralovchi chiziqlar rangi faqat oq rangda bo`lishi shart.

O`yin maydoni va uning atrofidagi bo`shliq zona ranglari bir-biridan farq qilishi zarur.

Ochiq maydonchalarda drenajni e`tiborga olgan holda har bir metr maydon yuzasiga 5 mm qiyalik ruxsat etiladi. Maydon chiziqlarining qattiq jismlardan iborat bo`lishi ta`qiqlanadi.

Barcha chiziqlarning kengligi 5 sm. Chiziqlar rangi bo`yicha «ochiq» tiniq va maydoncha yuzasi rangidan hamda «begona» chiziqlardan keskin farq qilishi lozim.

O`yin maydonchasining ikkita yon va ikkita orqa chiziqlar chegaralaydi. Mazkur chiziqlar maydoncha o`lchamlariga birikadi.

O`rta chiziq o`qi o`yin maydonini har biri 9x9 m o`lchamga teng bo`lgan ikki maydonchaga ajratib turadi. Bu chiziq to`r tagidan maydonning ikki yon chiziqlarini tutashtiradi

Har – bir maydonchanning xujum chizig`i o`rta chiziqdan 3 m oraliqda bo`lib, 5 sm oraliqda 5 ta 15 sm, kesilgan chiziqlar bilan yon chiziqlar tashqarisiga davom ettirilgan bo`ladi.

FIVBning jahon miqyosidagi musobaqalarida xujum zonasi chiziqlari yon

chiziqlardan umumiy uzunligi 1,75 m boʻlgan, 5 sm kenglikda, 20sm oraliq bilan har biri 15 sm boʻlgan boʻlak-boʻlak chiziqlar bilan davom ettirilgan boʻlishi kerak.

Har-bir maydonchani oldingi zonalarini oʻrta chiziqdan 3 m oraligʻida paralel (oʻrta chiziqqa nisbatan) chiziq bilan chegaralangan boʻlib, ikki yon chiziqlar bilan tutashtirilgan boʻladi (chiziqlar kengligi zona oʻlchamini oʻziga biriktiradi).

Oldingi zona yon chiziqlar ortida boʻsh zona oxirigacha boʻlinadi.

Toʻp kiritish zonasi - bu 9 m oʻlchamga teng orqa chiziqning orqa qismidir.

Toʻp kiritish zonasi ikki yon chiziqning davomi shaklida 20 sm oraliqda har biri 15 sm boʻlgan boʻlak chiziq bilan maydonning orqa boʻshligʻiga qarab chiziladi. Bu chiziq toʻp kiritish zonasini oʻz ichiga brikiradi. Toʻp kiritish zonasi orqa tomonga boʻsh zona oxirigacha davom etadi.

Oʻyinchi almashtirish zonasi – bu xakam – kotib stoli oldidagi xujum chizigʻi bilan yon chiziqning tutashgan joyini oʻz ichiga oladi.

FIVBning jahon miqyosidagi musobaqalarida razminka oʻtkaziladigan joyga jamoalar oʻrindiqlari tomonidan maydoncha orqasidagi boʻshliqdan tashqari burchakka 3x3 m oʻlchamga ega joy ajratiladi.

Oʻyinchilar uchun orqa chiziq ortidagi boʻsh zonaga ikkita stul joylashtiriladi. Bu joy 5 sm kengligidagi qizil chiziq bilan chegaralanishi mumkin.

Harorat 10 S dan kam boʻlishi mumkin emas.

FIVBning jahon miqyosidagi musobaqalarida eng yuqori harorat 25 S dan ortiq boʻlishi mumkin emas va kam harorat 16 S boʻlishi lozim.

FIVBning jahon miqyosidagi musobaqalarida oʻyin maydonining yorugʻligi 1000 – 15000 luksdan kam boʻlishi mumkin emas (oʻyin maydonidan 1m balandlikda oʻlchanganda).

Yorugʻlik. Oʻyin maydonining yorugʻligi maydoncha yuzasidan 1m oraliqdan boshlab ulchanadi va 500 luksdan kam boʻlishi mumkin emas.

Toʻrtta chiziq ustida vertikal joylashtirilishi kerak. Toʻrning yuqori chegarasi maydon yuzasidan erkaklar uchun 2,43 m va ayollar uchun 2,24 m balandlikda oʻrnatilishi lozim.

To`rning balandligi o`yin maydonining o`rtasidan o`lchanadi. To`rni yon chiziqlar ustidan o`lchagan balandligi belgilangan balandlikdan 2 sm dan ortiq bo`lmasligi kerak.

To`rning kengligi 1 metr va uzunligi 9,5 metr bo`lib, 10x10sm kv shakda qora rangdan to`qilgan bo`lishi kerak.

To`rning yuqori qismi 5 sm kenglikda gorizontal joylashgan ikki qavat oq lenta bilan tikilgan bo`lishi kerak.

Har-xil yoshdagi voleybolchilar uchun to`rning balandligi.

Yosh guruhlari		To`rning balandligi (m)
11-12	O`g`il bolalar	2,20
	Qiz bolalar	2,00
13-14	O`g`il bolalar	2,30
	Qiz bolalar	2,10
15-16	O`g`il bolalar	2,40
	Qiz bolalar	2,20
17-18 va kattalar	Erkaklar	2,43
	Ayollar	2,24

Lenta orasidan shnur – tross o`tkazilib, tarang tortish uchun ustunlarga maxsus taranglashtiruvchi moslamalar bilan mahkamlanadi.

To`rning pastki qismidan ham gorizontal shnur ustunlarga tarang tortiladi.

To`rning ikki tomonidan ikki yon chiziqlar ustidan vertikal joylashtirilgan lentalar chegaralovchi lentalar deb ataladi. Lentalar kengligi 5 sm va uzunligi 1 m bo`lib. Ular to`r (o`lchami) tarkibiga kiradi.

Antenna diametri 10 mm, uzunligi 1,80 sm, naychadan iborat bo`lib, qattiq egiluvchan materialdan tayyorlangan bo`ladi. To`rning ikki tomonidan joylashtirilgan chegaralovchi lentalar bilan bir yo`nalishda ikki antenna vertikal shaklda joylashtiriladi. Har bir antenna to`rni yuqori qismidan 80sm chiqib turadi va ular 10 sm kenglikda qizil chiziq oq ranglarga bo`yalgan bo`ladi. Mazkur antennalar maydon va to`r o`lchamlari tarkibining chegaralovchi belgisini

anglatadi.

To`r tortiladigan ustunlar yon chiziqlardan 0,5-1,0 m oraliqda o`rnatiladi. Ustunlarning balandligi 2,55 m bo`lib, ularning balandlikni o`zgartirishga moslashtirilganligi maqsadga muvofiq.

FIVBning rasmiy musobaqalarida to`rni tortib turuvchi ustunlar yon chiziq ortidan 1m oraliqda o`rnatiladi (agar FIVBni o`zga ko`rsatmasi bo`lmasa).

To`p elastik yoki sintetik charmdan ishlangan va ichki qismida rezinka kameridan iborat yumaloq shaklga ega bo`lishi lozim. Uni rangi «ochiq» bir xil yoki turli rangda bo`lishi mumkin. Uning aylanasi 65-67 sm, og`irligi 260-280 g, ichki bosimi 0,30 dan 0,325 kg/kv.sm (294,3 dan 318,82 m ba yoki gPa) gacha bo`lishi lozim.

Musobaqada qo`llaniladigan barcha to`plar aylanasi, og`irligi, ichki bosimi, rangi va tipi bo`yicha bir xil standartga mos bo`lishi shart.

FIVBning jahon, kontinental va milliy musobaqalari FIVB tasdiqlagan to`plar bilan o`tkazilishi kerak.

Barcha rasmiy musobaqalarda 3 ta to`pdan foydalaniladi. To`p kiritayotgan o`yinchilarni to`p bilan ta`minlab beruvchi 6 kishi maydon atrofida joylashadi.

Jamoa tarkibi ko`pi bilan 12 o`yinchidan, 1 ta murabbiy unning yordamchisi, massajist va 1 ta shifokordan iborat. O`yinchilardan biri jamoa sardori bo`lib, u musobaqa qaydnomasida belgilanishi kerak.

FIVBning jahon miqyosidagi musobaqalarida jamoa shifokori o`yin vaqtida jamoa o`rindiqlaridan joy olishi uchun oldindan FIVBda akkreditatsiya qilinishi shart.

O`yinchilardan biri jamoa sardori bo`lishi kerak va o`yin bayonnomasida qayd etilishi lozim. Libero sardor bo`lishi mumkin emas.

Musobaqada faqat musobaqa qaydnomasida ismi, sharifi zikr etilgan o`yinchilar ishtirok etishlari mumkin. Murabbiy va jamoa sardori musobaqa qaydnomalariga imzo chekkanlaridan so`ng bu qaydnomaga boshqa o`yinchilarning kiritilishi ta`qiqlanadi.

O`yinda ishtirok etamaydigan o`yinchilar maxsus ajratilgan o`rindiqda

o`tirish yoki razminkaga ajratilgan joyda bo`lishi kerak. Murabbiy o`yin davomida yon chiziq bo`ylab o`yinga halaqit bermasdan harakat qilishi yoki belgilangan o`rindiqlarda o`tirishi mumkin.

Jamoalar o`rindiqlari xakam – kotib yonidagi bushliqda joylashgan bo`ladi.

O`yin vaqtida o`rindiqlarda faqat jamoa a`zolari o`tirishi mumkin. Razminkada ham faqat ular ishtirok etishi darkor.

O`yinchilarni o`yin kiyimi futbolka, trusik, paypoq va sport poyafzalidan iborat.

O`yinchilarning futbolkalari 1 dan – 24 gacha raqamlanishi lozim.

Raqam futbolkaning ko`krak qismi o`rtasida va orqasida joylashishi kerak.

Raqamlarning rangi va tiniqligi futbolka rangi va tiniqligidan keskin farq qilib turishi lozim.

Ko`krakdagi raqam balandligi kamida 15 sm, orqadagi raqam 20 sm bo`lishi shart. Raqam chizig`ining kengligi 2 sm bo`lishi kerak.

FIVBning rasmiy musobaqalarida o`yinchining raqami uning tursigini o`ng tomonida qayd etilishi kerak. Bu raqam chizigining kengligi 1 sm va balandligi 4-6 sm bo`lishi lozim.

Jamoa sardori va murabbiy o`z o`yinchilari xulqi hamda intizomiga to`liq javobgardirlar.

O`yin oldidan jamoa sardori musobaqa qaydnomasiga imzo chekadi va o`z jamoasi tarkibini xakamga ma`lum qiladi.

O`yin davomida jamoa sardori o`yinda sardor sifatida harakat qiladi. Agar sardor asosiy tarkibda o`yinga tushmasa, o`zi yoki murabbiy boshqa o`ynaydigan o`yinchini sardor etib tayinlaydi.

O`ynovchi sardor o`z vazifasini asosiy sardor o`yinga kirishgunicha yoki partiya oxirigacha bajaradi.

Murabbiy butun o`yin davomida maydonchadan tashqari joyda turgan holda o`z jamoasiga rahbarlik qiladi. U jamoani uynovchi tarkibini, o`yinchilarni maydonchada joylashishi tarkibini belgilaydi, o`yinchilarni almashtirish va tanaffuslar olish jarayonini boshqaradi. Ushbu masalalarni u ikkinchi xakam orqali

hal etishi lozim.

O`yindan oldin murabbiy qaydnomada o`z o`yinchilariing asosiy tarkibini belgilaydi yoki ko`zdan kechiradi, raqamlarni tasdiklaydi, so`ngra imzo chekadi.

Agar murabbiy o`z jamoasini tark etishi kerak bo`lib qolsa, unda yordamchi murabbiy, jamoa sardori iltimosi va birinchi xakam roziligiga ko`ra asosiy murabbiy vazifalarini bajaradi.

Har bir partiyada (V partiyadan tashqari) jamoalardan biri birinchi bo`lib 2 ochko farqi bilan 25 ochko to`plasa shu jamoa partiyada g`olib deb topiladi. Agar hisob teng 24:24 bo`lsa, o`yin jamoalardan biri 2 ochko farqi bilan yutmaganicha davom etaveradi.

Agar umumiy hisob 2:2 bo`lib qolsa, hal qiluvchi (V partiya) partiya 15 ochkogacha 2 ochko ustunligida o`ynaladi.

Uchrashuvda uchta partiyani yutgan jamoa o`yin g`olibi deb belgilanadi.

Agar jamoa rejalashtirilgan o`yindan voz kechsa, unda u o`yinga kelmadi deb e`lon qilinadi va unga 0:3 hisobida mag`lubiyat yoziladi, har bir partiya 0:25 hisobi bilan qayd etiladi. Almashtirish – bu muayyan zonadagi o`yinchining maydonni tark etishi va uning o`rnini boshqa o`yinchi egallashidir. Almashtirish xakamning ruxsati asosida amalga oshiriladi. Bir o`yinchini ikkinchi o`yinchi o`rniga tushishi kotib shu xaqda bayonnomaga yozgandan so`ng amalga oshiriladi.

Har bir partiyada jamoaga ko`pi bilan 6 ta almashtirish huquqi beriladi. Bir vaqtning o`zida bir yoki bir necha o`yinchi almashtirilishi mumkin. Dastlabki tarkibda joylashgan o`yinchi maydonni bir partiyada faqat bir marta tark etib, qaytib o`z o`rniga kirishi mumkin.

Almashtirilayotgan zaxiradagi o`yinchi, har bir partiyada faqat bir marta maydonga tushishi mumkin. U maydonda qolishi yoki yana dastlabki tartibdagi muvofiq o`yinchi bilan qayta almashtirish mumkin. Aynan shunday almashtirish 3 ta dastlabki tartibdagi va 3 ta zaxiradagi o`yinchilar o`rtasida amalga oshirilishi mumkin.

Har bir jamoa o`ziga ajratilgan maydon chegarasida o`ynashi kerak. Shu bilan bir qatorda to`p maydondan tashqari joylardan maydon chegarasiga qaytarib,

o`ynalishi mumkin.

O`yindagi tanaffuslar TAYM–AUT va o`yinchilarni almashtirishga ketgan vaqtlardan iborat.

O`yindagi tanaffuslar soni 2 ta, TAYM – AUT va har partiyadagi 6 tagacha o`yinchi almashtirilishiga ketadigan vaqtdan iborat.

Tanaffuslar faqat murabbiy yoki jamoa sardori tomonidan talab qilinishi mumkin. Talab qilingan tanaffus to`p o`yindan chiqqanda yoki to`pni o`yinga kiritishdan avval beriladi.

Taym – aut (tanaffus) 30 – soniya davom etadi.

FIVBning jahon miqyosidagi musobaqalarida taym - autlar quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

I - IV partiyalarda 2 ta 60 soniyali «texnik taym - aut»lar beriladi. Bu tanaffuslar jamolardan biri 8 va 16 ochko to`plaganda avtomatik ravishda beriladi.

Hal qiluvchi (V- partiya) partiyada «texnik taym- aut»lar berilmaydi. Bu partiyada har-bir jamoa 2 ta 30 soniyali tanaffus talab qilishi mumkin.

Partiyalar oralig`idagi tanaffuslar 3 daqiqa vaqtni tashkil etadi.

Har bir jamoa o`zining 12 o`yinchidan iborat tarkibida 1 ta himoyada o`ynaydigan «Liberο» deb atalgan o`yinchiga ega bo`lishi mumkin. Agar shunday bo`lsa, ushbu o`yinchi ismi – sharifi oldidan bayonnomada «L» harfi bilan o`z aksini topishi kerak.

«Liberο»ning o`yin harakati:

a) bu o`yinchi maydonchani faqat orqa zonalarida o`ynashi mumkin. Unga xujum zarbasini qo`llash huquqi berilmaydi;

b) «Liberο» to`pni o`yinga kiritish, to`siq va xujumda ishtirok etish huquqidan umuman maxrum;

v) «Liberο» xujum zonasida o`ynagan to`p to`rdan baland bo`lsa, bu to`pni xujum zarbasida qo`llash mumkin emas. Agar «Liberο» uzatgan to`p orqa zonadan ijro etilsa bu to`p bilan xujum uyushtirish mumkin;

g) «Liberο» bir to`p o`yinalgandan so`ng maxsus ko`rsatmasiz maydonga mustaqil kirib – chiqib, orqa zona o`yinchisini (1,6,5) almashtirishi mumkin. U

maydonga murabbiy yonidagi o`rindiq to`g`risidan – xujum va himoya chiziqlari kesishgan joydan kirib – chiqadi.

Agar «Liber» shikastlanib qolsa, xakamning ruxsati bilan u zaxiradagi o`yinchi bilan almashtirilishi mumkin. Shikastlangan «Liber» ushbu o`yinda qayta o`ynash huquqidan maxrum etiladi. «Liber» bilan almashgan o`yinchi o`yin oxirigacha faqat «Liber» funksiyasini bajarib o`ynaydi.

Xakamlikni tarbiyaviy ahamiyati.

Xakamlarning va xakamlilik qilishning maqsadi - nafaqat musobaqa ishtirokchilarining o`yin qoidasiga amal qilishlarini nazorat qilish, balki aynan shu o`yinchilarni tarbiyalashdan iboratdir. Ularda o`yin va munosabat intizomini shakllantirish, hamkorlik, qo`llab-quvvatlash, o`zaro hurmat, odob va ma`naviy xislat va tuyg`ularni uyg`otish xakamlarning etakchi burchidir.

Albatta, xakam musobaqa qoidalariga, umuman, voleybolga oid barcha yangilik, so`ngi ma`lumotlardan xabardor bo`lishi darkor. Musobaqa nizomini, o`yinlar o`tkaziladigan joylarning shart-sharoitini, meteorologik va moddiy-texnika imkoniyatlarining, o`yinchilarning musobaqada qatnashish huquqiga ega ekanliklarini va xakozo masalalarini bilishi shart.

Xakamning obro`yi uning kasbiy malakasida, bilimida va ayniqsa, adolatli xakamlilik qilishidadir.

O`yinchilar o`yin intizomini buzsa, musobaqa qoidalariga rioya qilmay, xakam bilan tortishsa, ularga jazo berish o`z vaqtida amalga oshirilishi zarur.

Xakam nafaqat o`yin davomida o`z odobi bilan namuna bo`lishi shart, balki u boshqa joylarda ham o`zini tuta bilishi kerak.

Musobaqa o`yini oldidan 20-30 daqiqa davomida maydoncha, anjomlar (to`p, to`r, maydon chiziqlari), xakamlarning kiyim boshi, tayyorgarligi, xullas o`yinning o`tkazishga nima kerak bo`lsa, hammasini muxayyoligi birinchi xakam tomonidan tekshirilishi kerak va zarurat bo`lsa, ta`minotni amalga oshirish talab qilinishi kerak.

Xakamlar, ularning vazifalari va huquqlari, xakamlilik qilish uslubi.

Rasmiy nizomga binoan xakamlar brigadasi quyidagi ro`yxatga asosan

tuzilishi kerak:

- birinchi xakam (minbardagi xakam);
- ikkinchi xakam;
- xakam – kotib;
- axborot beruvchi xakam;
- 4 ta chiziq xakamlari;
- 6 ta to`p uzatib turuvchilar.

Har bir xakamning o`z vazifalari, huquqlari, xakamlik qilish joylari va vositalari mavjud. Bularning atroflicha talqini ma`ruzada og`zaki va o`quv filmlari yordamida bayon qilinadi, tushuntiriladi.

Birinchi xakam o`z faoliyatini to`r tortilgan ustun orqasida joylashgan xakam o`rindig`ida tik turib yoki o`tirgan holda amalga oshiradi.

Birinchi xakam o`yin jarayonini o`yin boshanishidan – yakunlashigacha boshqarib boradi. Ushbu o`yinda ishtirok etayotgan barcha xakam va o`yinchilarga rahbarlik qiladi. O`yin davomida uning qarori hal qiluvchi kuchga ega. Birinchi xakam qolgan xakamlar qarorini noto`g`ri deb topsa, ularning qarorini bekor qilish huquqiga ega. Agar biror bir xakam o`z vazifasini uddalay olmasa, birinchi xakam uning vazifasini o`z zimmasiga olishi mumkin.

Birinchi xakam quyidagi qarorlarni qabul qiladi:

- a) to`p kirituvchining xatosi, to`p kirituvchi jamoa a`zolarining joylashishidagi xatosi, kiritilayotgan to`p yo`nalishini tusish xatosi bo`yicha;
- b) to`p bilan o`ynash xatolari bo`yicha;
- v) to`r va uning ustida ro`y beradigan xatolar bo`yicha;
- g) orqa chiziq o`yinchilari va liberoni xujum zarbasi;
- d) liberoni oldingi zonadan barmoqlar bilan yuqoridan uzatilgan to`pga xujum zarbasini qo`llash;
- e) to`pni to`rni pastidan o`tgan vaqtda.

O`yin tugaganidan so`ng u bayonnomani ko`zdan kechirib imzo chekadi.

Ikkinchi xakam o`yin davomida xushtak chalishi va ishora bilan quyidagi qarorlarni qabul qiladi:

- a) raqib maydon va to`r ostidan raqib tomonga o`tib ketganda;
 - b) o`yinga kiritilayotgan to`p kelayotgan jamoa o`yinchilari joylashish qoidasini buzganda;
 - v) o`zi joylashgan tomonning yakini o`yinchi to`rga va chegaralovchi antennaga tegib ketsa;
 - g) orqa chiziq o`yinchisi yoki libero to`siq qo`yganda;
 - d) to`p begona jism yoki maydon yuzasiga tegsa.
- O`yin yakunida bayonnomaga imzo qo`yadi.

Tayanch tushunchalar

Maydon, to`p, o`yinchilar, hisob, musobaqa, to`r balandligi, to`rning eni, xakamlar, murabbiy, sardor, tanaffus, FIVB, musobaqa nizomi, «libero», raqib, texnik taym – aut, tanaffuslar, o`yin jarayoni, chegaralovchi antenna, xushtak, ishora.

Nazorat uchun savollar

1. Voleybol so`zining ma`nosi nima?
2. Voleybol o`yini qachon va qaerda paydo bo`lgan?
3. Voleybolning dastlabki qoidalari?
4. Voleybolning rivojlanish bosqichlari?
5. O`zbekistonda voleybol qachon va qaysi xududlarda paydo bo`lgan?
6. Ilk musobaqalar o`tkazilishi?
7. O`zbekistonda voleybolning asoschilari?
8. O`zbekiston mustaqilligidan keyin voleybolning rivojlanishi?
9. Voleybolning rivojlanish bosqichlari?
10. Uch bosqichli musobaqalar?

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений. –Тoshkent. Zar qalam, 2006. – 240 с.
2. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. //Oliy o`quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o`quv qo`llanma. –Toshkent. 2009. – 77 b.
3. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi.

Jismoniy tarbiya institutlari va Oliy pedagogika bilim yurtlari uchun darslik. –Toshkent. 2011. – 279b.

4.Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. –Toshkent. "Fan va texnologiya", 2012. – 208 b.

5. Isroilov Sh.X. Voleybol. //Olimpiya zaxiralari talabalari uchun o'quv qo'llanma. – T.: Tasvir, 2008. – 144 b.

6. Qdirova M.M., Pulatov A.A., Ummatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. – T.: "Fan va texnologiya", 2018. – 480 b.

7.Qdirova M.M., Pulatov A.A., Ummatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. –Toshkent. "Fan va texnologiya", 2018. – 480 b.

8.Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliy va harakatli o'yinlar. //Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. –Toshkent. 2009. – 67 b.

9.Пулатов А.А. Волейболнинг расмий қоидалари. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими. –Тошкент. 2002. – 53 б.

10.Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х., Қурбанова М.А. Волейбол. // ЖТИ II курс талабалари учун ихтисослик фанидан маъруза матнлари. –Тошкент. 2003. – 44 б.

11.Пулатов А.А. Волейбол. //ЖТИ I курс талабаларига мўлжалланган маърузалар тўплами. –Тошкент. 2004. – 71 б.

12.Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. //Ўқув қўлланма. –Тошкент. 2007. – 148 б.

13.Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х., Қурбанова М.А., Кдилова М.А. I-IV курс талабалари билан семинар ва услубий машғулотлар ўтказиш бўйича услубий ишланмалар (волейбол назарияси ва услубияти бўйича). –Тошкент. 2008. – 78 б.

15.Pulatov A.A., Qdirova M.M. Sport pedagogik mahoratini oshirish.(Voleybol) –Toshkent. Cho'lpon nomidagi NMIU, 2018. –244 b.

16.Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyyoti. –Toshkent. "O'zkitobsavdonashriyyoti", 2020. – 448 b.

2-BOB. VOLEYBOL O'YIN TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI

2.1. Voleybol o'yini texnikasi.

Voleybol sport o'yinlari turlariga mansub bo'lib, o'z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan ulardan farq qiladi. Voleybol o'yini nisbatan kichik bo'lgan, ya'ni o'rtasidan teng ikkiga bo'lingan 18x9 metrli to'g'ri burchakli to'rburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi. 6 kishidan iborat bo'lgan ikki jamoani maydoncha o'rtasidan o'tgan o'rta chiziq va to'r chegaralangan bo'lib, o'yin shu to'r ustidan to'p bilan o'ynaladi. Zamonaviy voleybol turli o'yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nixoyatda boy bo'lib, o'ta katta shiddat va tezlikda o'tadi. Binobarin voleybolning yuqorida zikr etilgan o'ziga xos xususiyatlari o'yinchilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi. Musobaqa o'yinlarida texnik mahorat kanchalik keng va tashqi ta'sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo'lsa, shunchalik g'alabani qo'lga kiritish imkoni ko'p bo'ladi.

O'yin texnikasi – bu bir vaqtning o'zida ketma-ket va muayyan maqsadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan harakat yoki harakatlarning majmuasidir. Uning texnikasi harakatni aniq, tez, engil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib yuqori samarada bajarishga mo'ljallangan bo'lishi lozim.

«Texnika» atamasi yunoncha (tehnus) so'zi bo'lib, juda keng ma'noda foydalaniladi va o'zbek tilida «san'at» tushunchasini anglatadi. Miloddan avval 776 – yildan boshlab har 4 yilda Yunonistondagi Olimp tog'larining etagida joylashgan Olimp qishlog'ida Xudo Zevs sharafiga o'tkaziladigan umum - yunon bayram musobaqalari ishtirokchilari 2 g'ildirakli aravachada poyga, mushtlashish, beshkurash sporti bo'yicha o'z san'atlarini (texnikasini) namoyish etganlar. Qizig'i shundaki, har bir ishtirokchi musobaqadan oldin o'z qaddi – qomatini, mushaklarini shakllanganligi va boshqa shu sportga oid xislatlarni namoyish qilishi mazkur musobaqaning shartlaridan biri bo'lgan. Demak, muayyan sport turi bilan muntazam shug'ullanish natijasida insonning qaddi – qomati, mushaklari va organizmining jamiki barcha organlari shakllanadi, binobarin sportchining texnik

mahorati san'atini takomillashishi ta'minlanadi.

Texnikaga oid barcha vositalar borki (samolyot, avtomobil, raketa, televizor, sovutgich, soat va hakoza) ularning texnik pasporti mavjud bo'lib, unda mazkur vositaning texnik ko'rsatkichlari va o'lchamlari berilgan bo'ladi. Sportda ham muayyan harakat malakasining o'ziga xos texnik ko'rsatkichlari, o'lchamlari va uning ijro etishning shakllangan texnik tartibi mavjuddir.

O'yin texnikasini tasnifi, tarkibi va uning mazmuni.

Voleybolda o'yin texnikasi o'ziga xos tasnifga ega bo'ladi, u bir necha turkumdan tarkib topadi. O'yin texnikasining tasnifi «Xujum texnikasi» va «Himoya texnikasi» kabi turkumlarga bo'linadi. Ular esa o'z navbatida yuqoridan pastga qarab bir-biriga buysundirilgan kichik turkumlardan tashkil topadi.

Xujum texnikasiga xolat va harakatlanish, uzatish, to'pni o'yinga kiritish va zarba texnikasi kiradi.

Himoya texnikasi esa xolat va harakatlanish, to'pni qabul qilish va to'siq qo'yish texnikasidan iboratdir.

Xolat va harakatlanish texnikasi.

O'yinda ro'y beradigan vaziyatlarga qarab o'yinchi xolati turlicha bo'lishi mumkin.

Jangovor xolat – har qanday yo'nalishdagi harakatlanishga yoki vaziyatga munosib o'yin malakasini darhol bajarishga qaratilgan bo'ladi. Bunda o'yinchi oyoqlarining tayanchi deyarli katta bo'lmaydi ya'ni salgina oyoq uchida turiladi, oyoqlar tizza bo'g'inlaridan birozgina egilgan bo'lib, tana oldinga intilgan bo'ladi. Vaziyatga qarab «jangovor» xolat 3 turda ijro etilishi mumkin.

Turgun xolat – bir oyoq ikkinchi oyoqdan bir oz oldinga joylashadi, tizzalar bukilgan, gavda bir oz oldinga bukilgan, qo'llar tirsak satxigacha ko'tarilgan bo'ladi.

Asosiy xolat – ikki oyoq bir-biridan 20-30 sm oralig'ida parallel joylashgan bo'ladi. O'yingi og'irligi tizzalar bukilgani ikki oyoqqa teng taqsimlangan bo'lib gavda oldinga intilgan tirsaklar bukilgan holda qo'llar gavda oldida joylashgan bo'ladi.

O`zgaruvchan xolat – yuqorida qayd etilgan u yoki bu xolatlarning texnik nusxasini o`zida mujassamlashtirgan bo`ladi.

Harakatlanishlar – turli usullarda amalga oshiriladi; yurish, yugurish, siljish, xatlash.

Uzatish texnikasi. To`p uzatish voleybolida asosiy o`yin malakalaridan biri bo`lib, barcha texnik – taktik faoliyatni amalga oshirishga imkon yaratuvchi yagona vositadir.

Uzatish – xujum texnikasiga mansub bo`lib, uni ma`lum vaziyatda taktik mahorat bilan to`g`ridan-to`g`ri ijro etish ochko olish imkonini berishi mumkin.

To`p uzatish – nemis mutaxassisi M. Fidlerni (1970) izohiga binoan – bir vaqtni o`zida bajariladigan ikki harakat malakasidan iborat bo`ladi. Birinchi «jangovor» xolatdan gavdani og`irlik markazini bir oz pastga tushirish, ya`ni oyoqlarni tizza qismidan salgina egilishidan to`pni qabul qilishigacha bajariladigan malaka. Bu malaka himoya texnikasiga kiradi. Ikkinchisi – agar to`p maqsadli yo`nalish bo`yicha ma`lum o`yinchiga aniq etkazib berilsa, bu uzatish deb yuritiladi va xujum texnikasiga kiradi.

Uzatish bir necha turlardan iborat bo`ladi: tayanch xolatda ikki qo`llab yuqoridan uzatish, ikki qo`llab pastdan uzatish, bir qo`l bilan yuqoridan va pastdan uzatish, sakragan /tayanchsiz/ xolatda ikki qo`l yoki bir qo`l bilan yuqoridan uzatish.

Uzatish vertikal, gorizontal yoki diogonal ravishda baland, past, uzoq yoki yaqin yo`nalishlarda ijro etilishi mumkin.

Ikki qo`llab yuqoridan uzatish texnikasi. «Jangovor» xolat – bir oyoq ikkinchisiga nisbatan oldinga, ikkala oyoq ham tizza qismidan egilgan bo`ladi; kelayotgan to`pni yo`nalishiga, baland - pastligiga va tezligiga qarab xolat yoki harakatlanish - joy tanlash munosib mazmunga ega bo`lishi lozim; to`p yaqinlashganda to`pga nisbatan qarshi harakat oyoqlarni tizza qismidan yozilishi bilan boshlanadi; qo`llarni ko`rsatkich va katta barmoqlari uchburchak shaklida bo`lib, uni orasidan to`pni yaqinlashishi kuzatiladi; bilaklar salgina orkaga egilgan bo`lib, barmoqlar – panja – kaftlar, chumich shaklida bo`ladi; to`p bilan qo`llarni

«uchrashuvi» arafasida oyoqlarni tizza qismidan yozilishi, qo'llarni tirsak qismidan yozilishi bilan davom etib, uzatishda to'pni yo'nalishi maqsadga muvofiq ta'minlanishi lozim. Uzatishni so'ngi daqiqasiga oyoq va qo'llar shiddat bilan yoziladi. Uzatish vaqtida barmoqlar amortizatsiya va yo'naltirish ko'rsatish va o'rta barmoqlar esa bilaklarni to'pga qarshi harakati bilan birgalikda uzatishni ta'minlovchi kuch vazifalarini bajaradi.

Tayanchsiz xolatda /sakragan xolatda/ ikki qo'llab yuqoridan uzatish texnikasi. – aksariyat qisqa balandlikda faqat sakragan xolatda amalga oshiriladi.

Ikki yoki bir qo'llab pastdan uzatish (qabul qilish) texnikasi ma'ruzaning «himoya texnikasi» qismida yoritiladi.

To'pni o'yinga kiritish texnikasi. To'pni o'yinga kiritish – o'yinni boshlash yoki davom ettirish vositasi bo'lsada, u ayniqsa so'nggi yillarda, xujum texnikasi tizimida g'alaba (ochko) keltiruvchi asosiy malakalarga aylanib bormoqda. To'pni o'yinga kiritish bir necha turlardan iborat; to'rga nisbatan to'g'ri turib pastdan va yuqoridan to'p kiritish; to'rga nisbatan yon tomon bilan turib pastdan va yuqoridan to'p kiritish; yuqoridan to'g'ri va yon tomon bilan turib to'pga umuman aylanma harakat bermasdan (planiruyushaya padacha) to'p kiritish.

Yuqorida qayd etilganidek, to'p kiritish turlari har xil bo'lsada, ularning bir xil xususiyatlari mavjud, Chunonchi, dastlabki xolat – chap (o'ng) oyoq bir qadam oralig'ida oldinga joylashadi, harakatlanishning dastlabki bosqichida oyoqlar tizza qismidan bir oz egilgan bo'ladi, chap qo'lda turgan to'pni pastdan to'p kiritilishida taxminan to'p 20-25 sm balandga vertikal irg'atiladi. Yuqoridan to'p kiritishda to'p taxminan 1,0 m atrofida irg'atiladi. Bundan tashqari pastdan to'p kiritishda gavda oldinga bir oz bukilgan bo'ladi, yuqoridan to'p kiritishda esa gavda vertikal xolatda bo'ladi.

Pastdan to'g'ri turib to'p kiritishda o'ng qo'l erga nisbatan perpendikular ravishda orqaga xarakatlantirilib so'ng irg'atilgan to'pni shiddat bilan oldinga – balandga uriladi.

Pastdan yon tomon bilan turib to'p kiritilganda o'ng qo'l erga nisbatan parallel ravishda orqaga xarakatlantiriladi, so'ng oldi tomonga parallel tomonga

shiddat bilan irg`itilgan to`pni oldinga balandga uriladi.

Yuqoridan to`g`ri turib to`p kiritishda o`ng qo`l yuqoriga vertikal ko`tarilgan xolatda orqa tomonga harakatlantirilib, tirsakdan bukiladi, so`ng qo`l yozilishi bilan bir qatorda old tomonga shiddat bilan harakatlantirilib vertikal xolatga etganda to`p zarb bilan uriladi, tananing og`irlik markazi old tomonga tushishi kerak.

Yuqoridan yon tomon bilan turgan xolatdan gavda o`ng tomonga egiladi, qo`l orqaga – pastga tushiriladi va qayta shiddat bilan old tomonga harakatlantirilib, vertikal xolatda irg`itilgan to`p zarb bilan uriladi.

To`g`ri va yon tomon bilan to`pni aylanma harakatsiz kiritishda zarba beruvchi qo`l to`pdan deyarli qisqa oraliqda bo`ladi va zarba to`pni markaziy nuqtasiga to`g`ri kelishi kerak.

Albatta to`p kiritish texnikasiga yuqorida qayd etilgan uslubiy ko`rsatmalar vaziyatga, to`p kiritish taktikasiga, o`yinchining mahorati va imkoniyatiga qarab u yoki bu tomonga o`zgarishi mumkin.

Xujumkor zarba texnikasi.

Sakrab zarba bilan to`pni urish yoki to`siqchalardan chalg`itish niyatida bir qo`l bilan to`pni raqib maydonchasini bo`sh joyiga uzatish, (o`tkazib yuborish) o`yin vaziyatining ochko olish bilan tugallanishiga yoki juda bulmaganda raqib jamoani qayta xujum uyushtirishiga imkon bermaslikka qaratilganligi lozim.

Zarba – qisqa oraliqda chopish (1 faza), depsinish va sakrash (2 faza), zarba berish (3 faza) va qo`nish (4 faza) malakalari asosida amalga oshiriladi.

Qisqa oraliqda yugurish fazasi o`z navbatida bir - biri bilan bog`liq bo`lgan 3 qismga bo`linadi: dastlabki (tayyorgarlik), o`rta (yugurishning asosiy qismlari) va tovonni erga qo`yish (depsinishgacha) jarayonlari.

Yugurishining dastlabki qismida voleybolchi hali o`ziga uzatilgan to`pning yo`nalishini to`la ilg`amasdan, harakat yo`nalishini oydinlashtirish maqsadida bir-ikkita tayyorgarlik qadamini qo`yadi.

Yugurishining ikkinchi (o`rta) qismida, uzatilgan to`pni yo`nalishi va shunga munosib bo`lgan harakat yo`nalishini aniqlanib, shiddat bilan yugurish qadamlari

tashlanadi. Bu qismda ijro etiladigan malakalar xujumchi jismoniy, texnik va taktik imkoniyatlariga qarab u yoki bu tomonga o`zgarishi mumkin.

Yugurishning uchinchi qismida tana og`irlik markazini pastroq tushirib, ung oyoq bilan shiddatli katta qadam qo`yiladi, avval erga oyoqning tovon qismi qo`yiladi, so`ng chap oyoqning birlashtirish bilan bir qatorda ikki oyoqning tizza qismlari yanada bukiladi, ikki quloch orqadan oldinga tezlik bilan harakatlanib, inertsiyadan foydalanilgan holda depsinish ijro etiladi.

Ikkinchi faza – sakrash. Vertikal ravishda, qo`llarni oldinga yuqoriga shiddatli harakati to`rga tegmasdan va ikki oyoq bilan depsinish evaziga amalaga oshiriladi. Sakrash fazasining so`ngi damida gavda orqa tomonga egiladi, zarba beruvchi qo`l, shiddat bilan yoy shaklida yuqoriga harakatlantiriladi, qo`l tirsak qismidan past tomonga bukiladi.

Uchinchi faza – to`pni zarba bilan urish. O`ng qo`lni (zarba beruvchi qo`l) tirsak qismidan yozilishi, uni yuqoriga oldinga qarab ijro etilgan harakati bilan ifodalaniib, qo`l aynan vertikal xolatgacha yozilgan vaqtda qo`ldan tashqari qorin-ko`krak-bel mushaklarini baravariga keskin qisqarishi yordam berishi zarur. Zarbani taktik maqsadga qarab barcha mushaklarni qisqarish kuchi va ishtirok etish foizi turlicha bo`lishi mumkin.

Turtinchi faza – qo`nish. Oyoqlarni egilgan xolida amortizatsiya qarshiligida ijro etiladi.

Zarba berish texnikasi. – to`g`ri yo`nalishda, ya`ni chopishni yo`nalishida gavdani burmasdan va burib va turli yo`nalishda zarba berishni o`z ichiga olladi. Zarbaning mazkur turlaridan tashqari sakrab yon tomon bilan zarba berish turi mavjud. Lekin zarbaning ushbu turi so`ngi yillarda, afsuski kam ijro etilmoqda.

Himoya texnikasi.

To`pni qabul qilish texnikasi.

To`pni qabul qilish – bu o`yinchi o`z maydonchasida to`pni qoidaga binoan erga tushishiga qarshi qo`llaydigan harakat malakasidir. To`pni qabul qilish turli usullarda va o`ziga xos texnik tartibda ijro etiladi.

Pastdan ikki qo`l bilan qabul qilish. Zamonaviy voleybolda asosiy himoya

vositalaridan biri bo`lib, dastlab tez va aniq to`pni yo`nalishiga qarshi chiqish tana og`irlik markazini pastroq tushirib (oyoqlarni tiza qismidan bukilishi hisobiga), pastdan ikki qo`lni to`g`ri yozilgan va jiplangan ikki qo`lni pastdan yuqoriga, oldi tomonga qarab harakatlanishi asosida ijro etiladi.

Qo`l harakati oyoqlarning tizza qismidan yozilishi va tana og`irlik markazining ko`tarilishi bilan mos kelishi kerak. Qabul qilingan to`pga yo`nalish berish qo`l oyoq va gavdaning bir biriga mos bo`lgan harakati orqali amalga oshiriladi. Qo`llarning bilak qismidan tirsak qismigacha to`p qabul qilish chegarasi hisoblanadi.

Pastdan ikki qo`l bilan to`pni qabul qilish texnikasi, ya'ni mazkur malakani ijro etishda tana og`irlik markazini baland pastligi, oyoqlarning tizza qismidan bukilishi burchagi katta kichikligi, gavdani bir oz oldinga egilish va vertikal ravishda bo`lishi, yiqilib qabul qilishlar o`yin vaziyatiga – o`yinga kiritilgan to`pni yoki xujum zarbasining kuch – tezligiga va boshqa sharoitlarga bog`liq bo`ladi.

Pastdan bir qo`l bilan to`pni qabul qilish. To`p o`yinchidan uzoqroq (ba`zida balandroq) yo`naltirilgan bo`lsa (tushadigan bo`lsa) amalga oshiriladi. Buning uchun harakatlanishning so`ngida (yoki joydan turib) oxirgi qadam keng qo`yiladi, tizzalar bukiladi, tana og`irlik markazi pastroq tushiriladi, gavda to`pga qarama qarshi «joylashadi». Agar mazkur malaka yordamida to`pni qabul qilish imkoniyati bo`lmasa unda «uzun» qadam tashlanib, yon tomonga yarim oval shaklida egilib to`p tomon tashlanadi. To`p bilan qo`lni «uchrashuvi» arafasida tana er bilan parallel darajaga kelgan holda sirpanib «qo`niladi». Shuni ham eslatib o`tish o`rinliki, ayrim xollarda so`ngi qoidaga binoan to`pni «olish» imkoni bulmay qolsa, uni qabul qilish oyoqning istalgan qismi bilan amalga oshiriladi.

To`siq qo`yish texnikasi. To`siq qo`yish – bu raqib o`yinchisi tomonidan uzatilgan yoki zarba berilgan to`p yo`nalishini to`shish, unga qarama-qarshi «jonli devor» tashkil qilishdir. To`siq qo`yish asosiy himoya vositasi bo`libgina qolmay, balki mazkur to`siq yordamida ochko olish imkoniyati ham mavjud bo`lishi mumkin. Demak, o`z navbatida to`siq qo`yish xujum tizimiga ham mansubdir.

To`siq qo`yuvchi o`yinchi dastlab oyoqlarini elka kengligida joylashtiradi,

Oyoqlar tiza qismidan xiyol bukilgan bo`ladi, qo`llar tirsak qismidan bukilgan bo`lib, panjalar yoyilgan shaklda bo`ladi. To`pni yo`nalishi joyiga qarab harakatlardan so`ng (ba`zida turib) oyoqlar tizza qismidan birozgina bukilib, shiddat bilan yoziladi va qo`llarning faol harakati bilan sakrab, to`p kengligida to`siq qo`yiladi. «Qo`nish» - oyoqlarni amrtizatsion bukilish hisobiga amalga oshiriladi. To`siq qo`yishda sakrash jarayoni raqib xujumchisining sakrash vaqtidan biroz kechroq boshlanishi maqsadga muvofiqdir.

To`siq qo`yish yakka holda va guruh bo`lib ijro etilish mumkin. Guruh ishtirokida to`siq qo`yuvchi o`yinchilarning qo`llari orasidan to`p o`ta olmasligini ta`minlashi zarur. To`siq qo`yishda raqib tomondan uzatilgan yoki zarba bilan uriladigan to`pning bo`ljak yo`nalishini faxmlash va shunga yarasha munosib joy tanlash mazkur malakaning ijobiy yakunlashida goyat katta ahamiyatga ega.

2.2. Voleybol o`yini malakalari texnikasiga dastlabki o`rgatish uslubiyati

Sport malakalariga dastlabki o`rgatish jarayoni ko`p yillik sport tayyorgarligi tizmining poydevori bo`lib hisoblanadi. Dastlabki o`rgatish o`z tashkiliy, uslubiy ilmiy va moddiy texnik nuqtai nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo`lsa, shunchalik sport o`rinbosarlarini tayyorlash yo`li qisqaroq va osonroq bo`ladi. Ammo bu, albatta, mutaxassisning bilimiga kasbiy ko`nikma va malakalariga bevosita bog`liq bo`ladi. Shuning uchun mutaxassislarning tayyorlashga mo`ljallangan o`quv dasturining eng e`tiborli va asosiy bilimlaridan biri boshlang`ich o`rgatish uslubiyati bo`lib hisoblanadi.

Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart sharoitlaridan biri – bu voleybolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo`lishidir. Demak o`rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o`yin texnikasini mukammal o`zlashtirishidir.

Harakat – (o`yin) malakalari – to`pni uzatish, qabul qilish (himoya), to`pni o`yinga kiritish, zarba berish. to`siq qo`yish – belgilangan bosqichlarda, ma`lum uslublar va vositalar yordamida o`zlashtiriladi, mukammallashtiriladi, takomillashtiriladi. Mazkur jarayon pedagogik biopsixologik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

O`rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo`lib, murabbiydan, o`qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo`lsada, harakatni (o`yin malakasini) ijro etish texnikasiga o`rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog`liqdir: bolaning faolligi; mashg`ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati; yordamchi texnik uskunalar; mashuglot o`tkaziladigan joyning shart-sharoitlari; bolaning qiziqishi; harakat “boyliqi”; tajribasi va hakozi.

Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o`zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda xolatiga bog`liqdir.

Yuqorida keltirilgan ma`lumot va o`rgatish jarayonida e`tiborga olinadigan omillar ma`lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv xujjatlardan joy olishi kerak. Bundan tashqari bolaning ichki “sirli” imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni aniqlash tanlov dasturi va mashqlari yordamida amalga oshirilishi zarur. Olingan natijalar o`rgatish uslublarini, bosqichlarini va texnologiyasini qo`llashda tayanch omil bo`lib xizmat qilishi kerak.

Dastlabki o`rgatish jarayoni bu bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarning har biri o`ziga xos uslub va vositalarni o`z ichiga oladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o`yinchida jismoniy barkamollik va o`yinchi uchun zarur bo`lgan harakat ko`nikmalari va malakalarini sayqallash uchun foydalaniladi.

Barcha mashqlar o`z yo`nalishiga mos ravishda birlashgan holda sport tayyorgarligining quyidagi bo`limlarida qo`llaniladi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, o`yin tayyorgarligi. Har bir tayyorgarlik turida o`zining etakchi omillari borki, ular yordamida ko`zlangan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir - biri bilan uzviy bog`liq. Misol uchun agar o`quvchi jismoniy yaxshi tayyorlanmagan bo`lsa, u xujumda zarba berish texnik mashqini yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o`quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko`p marta takrorlashdan ko`ra foydaliroqdir.

Birinchi bosqich: - o`rganiladigan harakat texnikasi bilan tanishish. Bunda, aytib berish, ko`rsatish va tushuntirish uslublari qo`llaniladi. O`qituvchi shaxsan ko`rsatish bilan birga ko`rgazmali qurollardan foydalanadi: kinofilm, tasviriy film,

sxema, maydon maketi va hakozi.

Namoyishni tushuntirishlar bilan qo'shib olib borish kerak. O'qituvchilarning dastlabki urinishlari ularda birlamchi harakat sezgisini shakllantiradi.

Ikkinchi bosqich: - texnikani soddalashtirilgan (oddiylashtirilgan) xolatda o'rgatish. Mazkur o'rganish bosqichida muvaffaqiyat ko'p xolatlarda yondashtiruvchi mashqlarning to'g'ri tanlanganligiga bog'liqdir. Ular o'zining tuzilishi, shakliga ko'ra o'rganilayotgan harakat texnikasiga yaqin va o'quvchilar bajara oladigan bo'lishi kerak. Murakkab tuzilishiga ega bo'lgan harakat (xujum zarbasi), uni tashkil qiluvchi asosiy zvenolarga (qismlarga) ajratib beriladi. Bu bosqichda boshqarish uslublaridan foydalaniladi (buyurish, ko'rsatma berish, ko'rish va eshitish, ko'rib ilg'ash, texnik vositalar va hakozi) hamda ko'rgazmali harakat (o'qituvchining bevosita yordami, yordamchi jihozlarni qo'llash), axborot (to'pga bo'lgan zarba kuchi, tushish aniqligi, yorug'lik yoki ovozni belgilash) kabi uslublar alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

Uchinchi bosqich: - texnikani murakkablashtirilgan holda o'rgatish. Bunda quyidagilar qo'llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkablashtirilgan sharoitda bajartirish, o'yin va baholash uslubi, qo'shma uslub, davra aylanma mashqlari. Takrorlash uslubi, bu bosqichda eng asosiysidir. Ko'p malakani takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaka xosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda mashq bajarishni (harakat sharoitini o'zgartirishni, asta sekin murakkablashtirishni) taqozo etadi. Xattoki charchaganda ham mashqlar bajartiriladi, qo'shma va o'yin uslublari bir vaqtni o'zida texnikani sayqallatishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni o'stirish masalani hal qilishga hamda texnik, taktik tayyorgarlik va o'yin mahoratini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

To'rtinchi bosqich: - harakatni o'yin jarayonida mustahkamlashni ko'zda tutadi. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qo'llaniladi (rasmlar, jadvalar, o'quv filmlari, tasviriy filmlar), o'yin jarayonida texnik taktik maxsus tayyorgarlik topshiriqlari o'yin va musobaqa usullari.

Tayyorgarlik va o'quv o'yinlarida har bir usulni (malakani) o'rganish uni takomillashtirish va mukammallashtirishni ko'zda tutadi. Malakani

mustahkamlashning eng yuqori vositasi bu musobaqalashishdir.

O`qitish (o`rgatishda) faol uslublar katta imkoniyatlarga egadir. Ularning orasida – muammoli o`qitish (muammoli vazifalarni qo`yish) va o`zining o`zlashtirishini baholash uslubi alohida ahamiyatga ega. Muammoli vazifalarni qo`yish uning echimini qidiruvchi xolatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o`zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi. Bu o`quvchi qiziqishini yana ham orttiradi hamda ijodiy fikrlashga o`rgatadi.

Faol uslublar qanday qilib amalga oshiriladi?

Aniq bir o`yin qoidasini qisqacha mazmuni va ahamiyati aytib berilgandan so`ng yuqoridan ikki qo`l bilan to`pni etkazib berish, uni bajarish usuli (texnikasi) namoyish qilinadi va o`quvchilarga ham shu usulni bajarishga imkon beriladi, so`ngra muammoli savol qo`yiladi: “Qo`l (panjalar) bilan to`pning to`qnashishi qaerda amalga oshadi?” javob berishga harakat qilingan ko`pgina o`rinishlarda biz quyidagi javobni aytishimiz amrimaxol: yuzimiz qarshisida. So`ngra yangi savolar beriladi – “Nega to`pni uzatayotganda qo`llar tirsakdan biroz bukiladi? Ularning bukilishi burchagini nima belgilaydi?”.

O`quvchilarning yuqoridagi savollariga javob qidirishda ularning e`tiborini biomexanik qonuniyatlar tomon yo`naltiriladi, shunga ko`ra savolning birinchi omiliga javob maqsadga eng qisqa masofa tanlash bilan erishish bo`lsa (fazoviy nuqtai nazardan), ikkinchidan to`p uzatuvchining kuchlilik tezkorlik imkoniyati darajasidir. Yuqoridagi talablar asosida yana bir bor to`p uzatishni bajarishni taklif qilamiz. Bizni vaqt ko`p sarflanayotgani qiziqtirmaydi, chunki u kelajakda o`zini oqlaydi.

O`yinchining boshlangich xolatda turishida nega qo`llari beligacha egilgan xolatda bo`ladi? bunda to`pni harakat yo`nalishi, tabiiy harakatlanishi, tezlikni oshirishga yordamlashuvi hisobga olinadi.

O`z – o`zini baholash: - imo ishoraga javoban boshlangich xolatni egallash va o`quvchi ustozning andozasiga yoki kino yozuvga solishtirish:

Harakatlanish. Muammoli savollar:

Harakat usuli nimaga asoslanadi? to`pning uchish xolatiga, o`yinchining

qaddi qomatiga, to`pni yo`nalishi, tezligi, bosib o`tgan iziga.

To`pga tomon o`z vaqtidagi harakatni qaysi omillar ta`minlaydi? Kuzatuvchanlik, tayyorgarlik, tezlik.

O`z -o`zini baholash: imo ishora bilan qilingan belgiga javoban bir xil usul bilan harakatlengandan so`ng sherigi yoki o`qituvchi ustoz tanlab berilgan to`pni o`z ustida tutib olish yoki to`g`ri yozilgan qo`l bilan pastdan ilib olish.

Yuqoridan ikki qo`llab to`pni etkazib berish. Muammoli savollar:

Qo`l panjalari bilan to`p qaerda tuknashadi? yuz ustida, yuqorida, ko`krak-engak qarshisida.

To`pni uzatishda qo`lni tirsakdan bukilish burchagi nima bilan belgilanadi? qo`lni tezkor kuchlilik darajasini rivojlanish sifati bilan.

To`pni uzatishda uning aylanmasdan uchishi nimalarga bog`liq? to`pni to`g`ri chiziq bo`ylab uning uchishini yo`nalishda ta`sir ettirishga bog`liq.

O`z-o`zini baholash:

Boshlangich xolatda turib va har xil yo`nalishlarda harakatlengandan so`ng 1-2 kg. li tuldirilgan to`pni oldinga yuqoriga uzatish (irg`itish).

To`pni o`z ustida yoki devordagi nishoncha 20-30 sm masofadan etkazib irg`itib (bir necha marotaba) berish (uzatish).

To`pni devordagi aniqlik nishoniga irg`itish (10 tadan uzatish), nishon (to`pni diametriga) ya`ni 10,30,50 va hakoza sm bo`lgan ma`lum radiusli aylanalardan iborat nishon markazi qo`ldan 4 m balandlikda joylashgan. Devorgacha bo`lgan masofa 2,5 m. Ko`rsatkich 40 ball (nishon markaziga urish 5 ball, ikkinchi aylanma 4 va x.k.).

To`pni aylanmasdan uchishi. To`pni ikki qo`llab qabul qilish. Muammoli savollar:

Qo`llar ko`krak oldida qanday xolatda bo`lishi kerak?

To`p elka oldiga nisbatan qanday burchak ostida qabul qilinadi?

O`z-o`zini baholash:

Qo`lni elka balandligidan ko`tarilmagan xolatda to`p 6-8 m masofaga qo`lni to`g`ri tutgan holda pastdan oldinga yuqoriga uloqtirish.

Ko`rish va eshitish signallariga javoban joyida turib va turli yo`nalishdagi harakatlardan so`ng dastlabki to`g`ri xolatni qabul qilish.

Devordagi nishonga tegib qaytayotgan to`pni qabul qilish, aniqlikka 30 ball. Devorgacha bo`lgan masofa 3 m, xujum maydonida (3-2 dona orasida) 5 tadan to`p uzatish.

Xujum zarbasi: muammoli savollar:

Depsinishda qo`l harakati qanday rol o`ynaydi? (tayanish bosimi oshadi)

Nima uchun to`pni urishda qo`l to`g`ri bo`lishi kerak? – kuchni oshiradi. Kaft panja harakatlarini faolligiga koptokni urishda qanday erishiladi? – qo`lni faol joyi bilan bo`g`ini tezkor kuch sifatini rivojlantirish darajasiga bog`liq.

Xujum zarbasining texnika ratsionalligi nimasi bilan farq qiladi? (Sakrash balandligi, qo`l kafti zarbasini aniqligi va kuchliligi bilan farqlanadi).

O`z-o`zini baholash: joyida turib qo`llar ishtirokida va qo`l ishtirokisiz ikki oyoqlab depsinish balandliklarining farqi? Qo`lda elka balandligidan tushirilmagan holda tennis to`pini yugurib kelib, bir qo`llab to`r ustidan uloqtirish.

To`pni mustaqil balandlikka irg`itib, yugurgandan keyin bir qadam quyib to`r ustidan xujum zarbasini berish.

To`siq qo`yish. Muammoli savollar:

To`siq qo`yishni faol va sustligini nima belgilaydi? (setka orqali raqib tomonga o`tkazilgan qo`l kattaligi).

Xujum zarbasini to`siq qo`yish uchun sakrash vaqti qanday aniqlanadi? (uzatish traektoriyasi bo`yicha). To`p baland bo`lsa, xujumchini sakrashidan keyin, past bo`lsa, xujumchidan oldin bajariladi.

To`siq qo`yish samaradorligi qanday omillar bilan shartlanadi? sakrovchanlik, o`z vaqtida sakrash, zarba yo`nalishini va to`r orqali raqib tomoniga o`tgan qo`llar ancha uzoqlikda ekanligini aniqlash.

O`z-o`zini baholash:

Joyidan sakrash va harakatdan keyin sakrashda qo`lni to`r orqali o`tish masofasi 20 sm va undan ortiq bo`lishi mumkin.

To`pni mustaqil irg`itib berilgan zarbaga qo`yilgan to`siq qo`yish samarasi 70

– 80 foiz.

Shunday qilib, o`rgatish jarayoni yuqorida qayd etilgan muammoli savollar asosida tashkil etish bolalarni mustaqil fikrlashga, erkin harakat qilishga va turli malakalarni o`ziga xos mahorat bilan bajarishga undaydi.

O`rgatish jarayonida turli bosqichlarda qo`llaniladigan uslublarni, vosita va o`rgatish texnologiyasi samaradorligini aniqlash, nazorat qilish va baholash ko`p yillik sport tayyorgarligi tizimining asosiy talablaridan biridir. Bu tadbirni o`qituvchi va murabbiy o`rgatish jarayonining har bir bosqichida, sport tayyorgarligining barcha davrlarida amalga oshiriladi. Jarayonning samarasini aniqlash, muntazam pedagogik nazorat qilish, baholash, mashg`ulotlarni kuzatish, o`quvchilar o`rganilayotgan texnik malakalarni qay darajada o`zlashtirganliklari yoki ularning jismoniy imkoniyatlari belgilangan maxsus nazorat va sinov mashqlari yordamida joriy etiladi. Ayrim vaqtlarda, imkoni bo`lsa, texnik yoki jismoniy tayyorgarlikni baholash maxsus apparatlar orqali aniqlansa ayni muddao bo`ladi. Olingan natijalar talqin qilinadi, muxokamada taqdim etiladi. Agar bordiyu natijalar o`rgatish jarayonini yoki jismoniy sifatlarni bo`sh, noto`g`ri yo`nalishda rivojlanganligini isbot qilsa, unda o`rgatish jarayoniga, rejalashtirish xujjatlariga kerakli tuzatishlar, o`zgartirishlar kiritiladi, so`ng ma`lum muddat o`rgangandan keyin qayta tekshiriladi.

2.3. Voleybolda – strategiya va taktika.

Strategiya va taktika haqida tushuncha.

Strategiya – yunoncha so`z bo`lib, aksariyat harbiy sohaga mansub bo`lib qo`shinni belgilangan maqsad sari boshlash, olib borish, unga ustalik bilan erishish san`atini ifodalaydi.

Sport sohasida va aynan voloeybolda mazkur atama muayyan sportchi yoki jamoaning tayyorgarlik jarayonini boshqarish hamda uni musobaqalar davomida g`alabaga olib borish san`atini anglatadi.

Strategiya: jamoaning asosiy va o`rinbosar tarkibini tuzish-jamlash, musobaqani boshqarish usullari, vositalari va shakllarini ishlab chiqish, muayyan uchrashuvning (musobaqaning) taktik rejasini tuzish, bo`ljak o`yinining nazariy va

amaliy andozasini (nusxasini) qo'llab qurish hamda o'tkazilayotgan musobaqalarni atroflicha taxlil qilish kabi tadbirlarni o'z ichiga oladi. Bundan tashqari strategiya raqib jamoasi, uning o'yinchilari haqida ma'lumot yigish, razvetka (aygoqchilik) asosida raqibning butun imkoniyat va xususiyatlarini bilib olish masalalari kiradi. «Taktika» atamasi ham yunoncha so'z bo'lib, tom ma'noda «tartibga keltirish» yoki «ma'lum tartibda joylashtirish» tushunchasini anglatadi. «Taktika» so'zi «strategiya» atamasi kabi harbiy sohaga doir bo'lib, qo'shnlarni maqsadga muvofiq tuzish va ularni og'ir vaziyatlarga qaramasdan g'alaba cho'qqisiga etaklash san'atini nazarda tutadi.

Voleybolda taktika tushunchasi o'yin vaziyatini e'tiborga olgan holda samarali va maqsadga mos shakl, usul, hamda vositalarni qo'llash asosida g'alabaga erishish san'atini bildiradi.

«Taktika» - yunoncha so'zdan olingan bo'lib, o'zbek tilida «tartib» «tartiblashtirish» ma'nosini anglatadi.

Voleybolda o'yin taktikasi deb muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoasi ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida g'alabaga erishish san'atiga aytiladi.

Taktikaning asosiy vazifasi muayyan raqib jamoaga nisbatan mavjud vaziyatga qarab g'alaba sari qo'llaniladigan o'yin vositalari, usullari va mashqlarini aniqlab, qo'llay olishdan iborat.

Taktik kombinatsiya – bu bir o'yinchiga xujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha o'yinchining harakat faoliyatidir.

O'yin intizomi – har bir o'yinchi faoliyatining jamoa faoliyatiga bo'ysunishi, bo'lajak o'yinda rejalashtirilgan taktik ko'rsatmalarni amalga oshirish, o'yin qoidalari va umuminsoniy xislatlarga amal qilish va hakoza.

Zamonaviy voleybolda qo'llaniladigan atamalar.

Birinchi temp – atamasi xujum kombinatsiyasini birinchi bo'lib boshlaydigan o'yinchiga tegishli bo'lib, u deyarli «past» va tez uzatiladigan to'p bilan xujum uyushtiradi.

Ikkinchi temp – kombinatsiyani ikkinchi bo'lib boshlaydigan o'yinchi. Bu

o`yinchi xujumni asosan baland uzatiladigan to`p asosida tashkil etadi.

Bir tempda tashkil etiladigan xujumda bir yo`la ikki yoki uch o`yinchi zarba berish uchun bir vaqtda sakraydilar.

«To`lqin» kombinatsiyasida ikki xujumchi ishtirok etadi. Birinchi xujumchi sakrab erga tushayotganda, ikkinchi xujumchi sakrab zarba beradi.

«Eshelon» kombinatsiyasida ikki xujumchi ketma-ket sakraydi, to`p xujumchilarning qaysi biriga qulay uzatiladigan bo`lsa, shu xujumchi zarba beradi.

«Krest» kombinatsiyasida ikki xujumchi bir-birining harakat yo`nalishini kesib, uzatilgan to`pga muvofiq xujum zarbasini beradi. Shu kombinatsiyani turli shaklda ijro etish mumkin (qayta «Krest», kichik «Krest», katta «Krest»).

«Morita» fintini birinchi bor 1969 yilda GDRda o`tkazilgan Jahon Kubogida yapon o`yinchisi Morita qo`llagan.

Bu fint birinchi «yolg`on» sakrashdan so`ng ikkinchi bor to`liq sakrab zarba berishdan iborat. Maqsadli – to`siq qo`yuvchi raqib o`yinchi pastga tushayotganda sakrab zarba berish, ya`ni to`siqsiz zarba berish bilan ifodalanadi.

Bundan tashqari, ushbu kombinatsiyalarning turli nusxalari va shakllari mavjud. Quyida o`yin taktikasining tasnifi - turkumlarga bo`linishi ifodalangan.

Taktikaning yakka, guruh va jamoa shakllari mavjud. Taktikaning usullari o`yin tizimlaridan va kombinatsiyalardan iborat. Taktikaning vositalariga esa, bu o`yin malaka (priyom) lari va ularni barcha turlari kiradi.

Taktikaning psixofiziologik va strategik mohiyati.

Muayyan musobaqalarga mo`ljallangan taktik yo`nalish, taktik shakl, usul va vositalar oldindan rejalashtirilgan strategik dasturga buysunish lozim. Barcha taktik harakatlar taktik bilimlar, fikrlash, vaziyatni to`g`ri baholash, maqsadga muvofiq qaror qabul qilish, jismoniy qobiliyat, texnik mahorat va iroda imkoniyatlariga asoslanishi kerak.

Taktik harakat kibernetika nuqtai nazardan murakkab vaziyatda eng samarali qarorni topish va unga munosib harakat qilish bilan bog`liq bo`lgan o`z –o`zini sozlab boshqaruvchi faoliyatini anglatadi.

Taktik harakat MATning afferent – efferent asab retseptorlari, tolalari

ishtirokida tashqi muhit ta'sirotlarini qabul qilish, xotirada saqlash, taxlil qilish, vaziyatga munosib ravishda qayta ishlab motivizatsiyani qoniqtiruvchi qarorga kelish kabi faoliyatlar bilan bog`liq bo`lgan psixofiziologik jarayondan iboratdir.

Taktik harakatning samarali bo`lishida bosh miya yarim sharlarini vaziyatini oldindan bilish (aks ettirish) qobiliyati alohida o`rin egallaydi. Mazkur qobiliyat musobaqa vaziyatlariga nisbatan to`g`ri qarorga kelish va maqsadga muvofiq taktik harakat qilish samarasini oshirishga imkon yaratadi. Albatta, bunday qobiliyatni takomillashuvi sportchini o`yin tajribasiga bog`liq bo`ladi. Shuning uchun o`quv – mashg`ulotlar jarayonida hali ro`y bermagan vaziyatni oldindan faxmlash, unga mos qarorni tayyorlash va taxminiy harakat rejasini xotira aks ettirish qobiliyatlarini rivojlantirishga oid mashqlarni tanlash va ulardan unumli foydalanish juda katta ahamiyatga egadir. Yuqori darajada takomillashgan mazkur qobiliyat taktik va strategik rejani amalga oshirishda muhim poydevor bo`lib hisoblanadi.

Oldindan faxmlash va vaziyatga munosib harakat qilish qobiliyatni rivojlantirishga oid mashqlarni qo`llashda uchta jarayondan iborat faoliyatni bajarish zarur bo`ladi.

Musobaqa vaziyatini tahlil qilish.

Maxsus taktik vazifani fikran bajarish.

Taktik vazifani harakat bilan bajarish.

Yuqorida muxokama qilinayotgan taktika va strategiya poydevori bo`lmish psixofiziologik jarayon akademik F. K. Anoxin 1974 yil kashf etgan funktsional tizim nazariyasi bilan bog`liqdir. Demak, bundan ko`rinib turibdiki, o`yin jarayonida samarali taktikani hamda tayyorgarlik davrida strategik rejani amalga oshirish maxsus nazariy bilim va amaliy malakalarining yuqori darajada takomillashuvni taqozo etadi.

Strategiya va taktikani tasnifi.

Jamoa tayyorgarligining umumiy strategiyasi tartib bilan amalga oshiriladigan bir necha tadbirlardan iborat bo`ladi va quyidagi andoza – tasnif sifatida ifodalanishi mumkin.

Jamoa tayyorgarligining umumiy strategiyasi va taktikasi – strategik aygʻoqchilik (razvetka) – jamoa tayyorgarligining strategik rejasi – jamoani jamlash va jamlab borish – jamoaning taktik tayyorgarligi oʻquv – mashgʻulotlari, koʻrik oʻyinlari, tayyorlov musobaqalari, asosiy musobaqalar moddiy taʼminot. Tabiiy va pedagogik nazorat – sport bazasi, uskunalar, anjomlar va sport formasi (kiyimi) – shifokor nazorati, taktik tayyorgarlikni test yordamida baholash, tanlangan strategik yoʻnalishning yakuniy natijalarini taxlil qilish.

Strategiyani asosiy masalalari va taktika – strategik razvedka.

Strategiya – maʼlum tartibda amalga oshiriladigan va mantiqan bir - biriga bogʻliq boʻlgan bir qancha masalalarni oʻz ichiga oladi. Jumladan, strategiya muayyan sport turi boʻyicha moddiy omil yaratish: zamonaviy sport inshootlarini barpo qilish, uskuna, anjom, sport moslamalari va sport kiyimlari bilan taʼminlash masalalarini oʻz ichiga oladi.

Strategik reja tayyorgarlikning yoʻnalishi, musobaqalarda ishtirok etish tajribasini oʻrganish, raqib klubi va jamoasi haqida maʼlumotlar yigʻish tadbirlari bilan bogʻliqdir. Sportchilarni tayyorlash strategiyasi borasida jamiyatga, sport maktabiga yosh, istedadli bolalarni tanlash va jalb qilish alohida ahamiyatga egadir.

Strategik rejada qoʻyilgan maqsadga yuqori samara bilan erishish, aksariyat strategik razvedkaning natijalariga bogʻliq boʻladi.

Strategik razvedka raqib oʻyinchilarining individual jismoniy, ruhiy, ijtimoiy, taktik, texnik xususiyatlarini mukammal bilib olishga erishish raqib jamoasining taktik imkoniyatlarini, uning yutuq va kamachiliklarini, xatto jamoaning mashgʻulot oʻtkazadigan inshootlari sharoitini, u erdagi iqlim va texnik omillarini bilishni taqozo etadi. Strategik razvedka nafaqat raqib sportchilari haqida, balki jamoa murabbiylari, uqalovchi shifokorlari va rahbarlari haqida keng maʼlumotlarga ega boʻlishi maqsadga muvofiqdir.

Strategik razvedka kanchalik samarali va sifatli tashkil qilinsa, shunchalik sport natijalarini, hamda, umuman, sport muvaffaqiyatini oldindan yanada aniqroq rejalashtirish mumkin boʻladi.

Jamoa tarkibini tuzish.

Voleybol jamoasi tarkibidagi o'yinchilar musobaqa davomida maydonda joylashishlariga qarab barcha mavjud o'yin funktsiyalarini bajaradilar. Shu bilan bir qatorda har bir o'yinchi muayyan o'yin funktsiyasiga ixtisoslashgan bo'ladi, ya'ni uni o'ziga xos o'yin «kasbi» bo'ladi. Masalan, asosiy zarba beruvchi, bog'lovchi o'yinchi (to'p uzatuvchi) va hakoza.

O'yinchining o'yin «kasbi» uning jismoniy, morfologik texnik va taktik imkoniyatlariga qarab yillar davomida shakllanib borgan sari ixtisoslasha boradi.

Zamonaviy voleybolda o'yinchi o'zining tanlagan (ixtisoslashgan) o'yin «kasbi»ni yuqori saviyada mahorat bilan ijro etish bilan birga, boshqa o'yin funktsiyalarini ham maromiga etkazib bajarishi taqozo etiladi. Demak, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga qaratilgan ko'p yillik o'quv mashg'ulotlarida o'rgatish va takomillashtirilgan o'yin funktsiyasi asosida amalga oshiriladi.

Jamoa tarkibini yaratish – jamlash ham mazkur masala bilan chambarchas bog'liqdir. Zamonaviy voleybolda jamoa tarkibi aksariyat 4-2 yoki 5-1 tizimi asosida tuziladi. U 4 ta xujumchi, 2 ta bog'lovchi – to'p uzatuvchi o'yinchilaridan iborat bo'ladi. Mazkur o'yinchilar quyidagicha joylashishadi 4-1, 3-6, 2-5.

4-1- asosiy xujumchilar, 3-6 – yordamchi xujumchilar, 2-5 – bog'lovchi o'yinchilar. Agar jamoa tarkibi 5-1 tizimi asosida tuzilgan bo'lsa unda 5 ta xujumchi va 1 ta bog'lovchi o'yinchi maydonda faoliyat ko'rsatadi.

O'yining taktikasi va strategiyasida sardorlikning ahamiyati.

Voleybol o'yinida barcha sport o'yinlari turlaridagidek murabbiy o'z shog'irdlari bilan faqat o'yin oldidan, partiyalar orasida, tanaffus vaqtida qisqa muddatli muloqotda bo'lishlari mumkin. Masalaning mazkur tartibida amalga oshirilishi musobaqa qoidasi bilan belgilangan. Shuning uchun o'yin davomida o'yinchilar faoliyati boshqarish funktsiyasini jamoa sardoriga yuklatiladi.

Sardor murabbiyning o'yinga bergan ko'rsatmasini, taktik va strategik rejasini muayyan o'yin davomida amalga tadbiq qilishi kerak bo'ladi. Ayrim vaqtlarda vaziyatga qarab o'yinning taktik yo'nalishini boshqarish yana sardorga yuklatiladi. Bunda sardor murabbiyning muntazam beriladigan (mumkin bo'lgan vaqtda)

ko`shimcha ko`rsatma va yuriqlariga asoslanadi. Sardorning o`yinchilar bilan bo`ladigan aloqasi, ko`rsatmasi so`z, imo ishora va boshqa belgilar vositasida amalga oshiriladi.

Bundan ko`rinib turibdiki, sardorlik funktsiyasining sifatli va samarali ijro eitsh, ham yaxshi natija berishi aksariyat sardorning nafaqat insoniy obro`sga, balki uning o`yin mahoratiga bog`liqdir. U yuqori malakaga, mahoratga ega bo`lishidan tashqari, o`tkir zexnli, zukko, vaziyatni oldindan payqovchi, tez va to`g`ri fikrlovchi bo`lishi lozim. Sardorda oliy insoniy sifatlar mujassamlashgan bo`lishi, tashkilotchilik qobiliyati, yo`lboshchilik san`ati musobaqa jarayonida alohida o`rin egallaydi.

Jamoa sardorlari aksariyat jamoadoshlariga nisbatan yoshi nuqtai nazardan kattaroq, tajribaliroq bo`lishi muhim ahamiyatga ega bo`lib xisoblanadi.

Sardorlik «lavozimi» voleybolning amaliyoti va nazariyasidan ilmiy tomondan puxta o`rganilmagan bo`lib, ilmiy muammo sifatida o`z echimining tadqiqot asosida hal etilishini kutmoqda. Mazkur «lavozim» mohiyati va mazmunini shakllantirish yoki yuqori mahoratli sardorni tarbiyalash murabbiy – mutaxassislarga to`g`ridan – to`g`ri bog`liqdir.

2.4. Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi.

Jismoniy tayyorgarlik – tayyorgarlik turlaridan biri bo`lib, voleybolchining organizmini rivojlantirish uning jismoniy sifat va qobiliyatlarini takomillashtirishga hamda o`yin faoliyatini samarali amalga oshirishni ta`minlovchi mustahkam poydevor yaratishga qaratilgandir.

Zamonaviy voleybol shug`ullanuvchilardan nixoyatda katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini talab qiluvchi sport o`yinlari turiga mansubdir. O`yinning mohiyati o`yinchi harakatining turli yo`nalish va o`zgaruvchan vaziyatda o`ta tezkor, aniq hamda qisqa vaqt ichida ijro etilishi bilan ta`riflanadi. Voleybolchining har bir o`yin davomida ko`pdan – ko`p to`siq qo`yish, zarba berish va to`p kiritishdagi sakrashlari, yiqilishlar, yugurish, to`xtash, burilish, egilish va boshqa harakatlarni yuqori tezlikda ijro etishni katta jismoniy kuch, o`ta chaqqonlik, mustahkam chidamkorlik va ruxiy uyg`unlikni talab qiladi.

Binobarin, ushbu yuklama (nagruzka) ta'siri shug'ullanuvchi organizmining funksional jihatdan mukammal shakllangan bo'lishini taqozo etadi.

Bugungi voleybolchi bo'yi jihatdan 185 – 195 sm, harakatchan, tezkor, sakrovchan, ziyrak, zukko, tez fikrlovchi, o'tkir zexnli, maydonda ro'y beradigan vaziyatni tez faxmlab «foydali» javob qaytara oladigan ko'rsatkichlarga ega bo'lishi kerak. Sportchilarning yoshiga tayyorgarligiga, malakasiga hamda sport mashg'uloti davriga va vazifalariga qarab jismoniy tayyorgarlikni mazmuni, xajmi va shiddati turlicha bo'ladi.

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni.

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quyidagilardan iborat:

-sog'liqni mustahkamlash;

-xayotiy – zarur harakat malakalarini takomillashtirish (yurish, yugirish, sakrash va hakoza);

-harakat sifatlarini rivojlantirish;

-harakat malakalarini xajmini oshirish va ularni ijro etish doirasini kengaytirish;

-organizmning o'yin davomida ishtirok etuvchi organ bulim va mushak guruhlarining funktsiyalarini shakllantirish;

-o'yin malakalarini samarali o'zlashtirishni ta'minlovchi maxsus sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik ikki xil bo'lib: umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport mashg'ulotini muhim vazifalaridan biri bo'lib. shug'ullanuvchilarning to'laqonli jismoniy taraqqiyotini va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratilgan. UJT hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir. Maqsadi – MJTning poydevori bo'lgan UJT bazasini yaratishdir.

Vazifalari – asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizmni funksional imkoniyatlarini oshirish, harakat malakalarining xajmi va ijroiychegarasini

kengaytirish, sog`liqni mustahkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki ta'sirlariga bo`lgan bardoshini oshirishdan iborat.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshiruvchi sifatlarga kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kiradi.

UJT – jismoniy sifatlarni alohida yoki birgalikda rivojlantiruvchi o`ziga xos jismoniy mashqlardan iborat.

UJTni amalga oshirish jarayonida har-xil sport uskunalaridan, anjomlardan, trenajyorlardan, jismoniy tarbiya vositalaridan va tabiat omillaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Sport mashg`ulotining ayrim bosqich va davrlarida UJT mashqlari va mashg`ulotlarining xajmi, shiddati, yo`nalish va tuzilishi o`ziga xosligi bilan farqlanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – tanlangan sport turidan yuqori natijalarga erishish maqsadida shu sport turida asosiy va hal etuvchi ahamiyatga ega bo`lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo`naltirilgan jarayondir.

Vazifalari:

-voleybolga xos maxsus harakat sifatlari va qobiliyatlarini (tezkorlik, egiluvchanlik, kuch – tezkorlik, chaqqonlik, maxsus chidamkorlik va hakoza) rivojlantirish;

-o`yin texnikasini o`zlashtirishda zarur bo`lgan qobiliyatlarni rivojlantirish;

-o`yin taktikasini o`zlashtirishda zarur bo`lgan qobiliyatlarni rivojlantirish.

MJT sport mashg`ulotining barcha bosqich va davrlarida xajm va shiddat munosib me'yorda qo`llaniladi.

Funksional tayyorgarlik.

Voleybolchi organizmining funksional imkoniyatlari undagi jismoniy tayyorgarlikning asosini tashkil qiladi. Funksional imkoniyatlarning darajasi aniq (konkret) jismoniy harakatlar (sport ishchanligi)da namoyon bo`ladi. Chunonchi, mashg`ulotlar ta'sirida bo`ladigan o`zgarishlar mustahkam bo`lishi uchun o`yinchi uzoq vaqt davomida o`ziga xos (spetsifik) ishni bajarish qobiliyatiga ega bo`lishi lozim. Mashg`ulotlar jarayonida voleybolchiga xajm va intensivligi jihatidan

anchagina katta yuklamani bajarishga to'g'ri keladi. Ko'pincha bu yuklama musobaqa yuklamasidan ham ortiqroq bo'ladi. Ma'lumki, o'yinda faol ishtirok etgan o'yinchi harakatlanadi, sakraydi, to'pga zarbali urush qiladi, to'siq qo'yadi va hakozi. Bunday sharoitda bajarayotgan ishning darajasi organizmning faqat energetika imkoniyatiga bog'liq bo'lmay, balki ma'lum darajada, asab – mushak kordinatsiyasiga, texnik kamolotga va harakat faoliyatining mustahkamligini hamda tejamkorligini ta'minlab beruvchi boshqa omillarga ham bog'liq bo'ladi.

Sportchilarning funktsional imkoniyatlari mushaklardagi energetik moddalarni umumiy zaxirasidan tashqari gipaksiya xolatiga psixik tayyorgarlik bilan qarshilik ko'rsata bilish ya'ni toliqishni chiqaradigan kislorod etishmasligiga bardosh bera olishiga ham bog'liq.

Organizmni xaddan tashqari katta ish ta'sirida toliqishdan saqlab qolishga sub'ektiv toliqish sezgisi yordam beradi. Toliqish sportchi bajargan ishga doimo adekvat bo'lavermaydi. Murabbiy sportchini toliqish alomatlariga to'g'ri baho berishga, o'z organizmining xaqiqiy ishchanligini bilishga o'rgatishi kerak. Shu bilan bir qatorda, shikastlanishlar dastavval qattiq toliqishdan, yuklamaning xajmi va tezligi juda katta bo'lishidan, chigal yozdi mashqlar (razminka)ning etarli darajada bo'lmaganligidan kelib chiqishligini esda tutish kerak.

Voleybolda harakat faoliyati o'ziga hos (spetsifik) bo'lgani uchun mashg'ulotlarda turli intensivlikda bajariladigan mashqlar qisqa va aydarli uzoq, interval vaqt sust va faol dam olish bilan birgalikda olib borilishi lozim.

Tayyorgarlikning boshlangich bosqichida jismoniy sifatlarni tarbiyalash.

Tezkorlik – ma'lum ishning qisqa vaqt ichida bajarilishini talab etuvchi sifat bo'lib, uni samarali rivojlantirish ayniqsa yosh bolalarda (7-11 yosh) yaxshi natija beradi. 12-15 yoshli bolalarda tezkorlikning rivojlanishi ko'proq ularning mushak kuchini, tezkorlik – kuch sifatini orttirish hisobiga ro'y beradi.

Tezkorlik uchta tarkibiy qismdan iborat:

Oddiy aks ta'sir (tezkorlik). M: joyda o'tirgan holda turli tashqi ta'sirlarga (lampochkaning yonishi, issiq, sovuq, tovush va hakozi) tez «javob» qaytarish.

Murakkab aks ta'sir yoki tana harakati bilan ta'sirlarga (vaziyatga) «javob»

qaytarish. M: bokschi, futbolchi, voleybolchini tezkor harakati.

Siklik harakatning qaytarilishi. M: velosipedchi, suzuvchining tezkor harakati.

Tezkorlikning ushbu taraqqiy qismlari bir-biri bilan uzviy bog`liq bo`lmaydi, ya'ni oddiy aks ta'sir harakatini qanchalik ko`p mashq qilinsa ham tana harakati yoki siklik harakat deyarli rivojlanmaydi va aksincha.

Tayyorgarlikning boshlangich bosqichida tezkorlik sifatini tarbiyalash quyidagi vosita – mashqlar yordamida amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir: harakatli o`yinlar, qisqa masofaga yugurish, turli estafetalar, sakrashga oid mashqlar, gimnastika va akrobatika mashqlari, qoidasi soddalashtirilgan sport o`yinlari. Mazkur vositalarni qo`llashda kompleks uslubdan foydalanish yaxshi samara beradi.

Ushbu bosqichda tezkorlik va tezkor kuch sifatlarini rivojlantirish bilan bir qatorda mushaklar kuchini taraqqiy ettirishga e'tibor berish lozim.

Tezkorlikni tarbiyalash.

Jismoniy fazilatlardan biri bo`lgan tezkorlik deganda biz voleybolchining ma'lum sharoitda qisqa vaqt ichida, harakatlarni bajara olish qobiliyatlarini tushunamiz.

Tezkorlik namoyon bo`lishining quyidagi shakllari mavjuddir:

-tafakkur (fikrlash) jarayonining tezligi;

-oddiy va murakkab reaksiyalarning qanday bo`lmasin biron bir tashqi ta'sir yoki kompleks ta'sirlarga javoban tezligi;

-yakka harakatni bajarish tezligi;

-harakatlar chastotasi.

O`yinchi harakat faoliyatining tezligi birinchi navbatda harakatlarni koordinatsiya qiluvchi markaziy asab tizimining faoliyatiga munosib bo`lishi lozim. Voleybolchining tezkorligi aniq (konkret) reaksiya tezligida, jadal siltanishda hamda to`p bilan, to`psiz usullarni bajarish tezligida aniq ifodalanadi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun yugurishda qayta tezlanish, velosipedda uchish va shunga o`xshash har xil maksimal chastota bilan bajariladigan siklik mashqlardan foydalaniladi. Qayta tezlanishda maksimal darajaga etkazadigan qilib tezlikni

sekin-asta, tekis oshirib borib, harakat amplitudasini kattalashtirish lozim. Tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradigan yana ko'pgina mashqlarni keltiramiz:

-yonboshlab, orqa bilan jadal yugurishni bajarish;

-tizzani yuqoriroq ko'tarib va qadamlarni maksimal chastotada qo'yib yugurish;

-25-80 m masofaga oyoq uchida deysinib tez sakrab-sakrab harakat qilish;

-maksimal chastotada aylantirilayotgan kalta va uzun arg'amchi bilan sakrash, aylanib turgan arg'amchi ustidan yoki tagidan yugurib o'tish;

-o'rta masofaga yugurayotganda tezlikni to'satdan o'zgartirish;

-dastlabki yugurib borishdan so'ng 20-30m masofada maksimal tezlikka erishish.

Siltanish va tez yurishlar har-xil estafetalarda musobaqa uslubi bilan o'tkazilgani ma'qul. Bir mashg'ulotga mo'ljallangan tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot ishining xajmi uncha katta bo'lmasligi kerak.

Kuch – bu tashqi qarshilikni engish yoki uni «ushlab» turish ma'nosini anglatadi. Kuch ikki turga bo'linadi: dinamik kuch yoki statik kuch. Dinamik kuch – bu o'zgaruvchan kuch. Statik kuch – bu bir xil vaziyatda ijro etiladigan kuch.

Statik kuch uchga bo'linadi:

-«engib» olinadigan statik kuch: M: erda yotgan og'ir toshni ko'tarib olib ushlab turish;

bir xil vaziyatda saqlab turiladigan statik kuch. M: shu toshni bir xil vaziyatda ushlab turish;

-karshilikni «enga olmaydigan» statik kuch. M: shu tosh o'ta og'ir bo'lgani sababli uni ko'tarish imkoniyati yuk lekin mushaklar taranglashadi va statik ish bajarib turadi.

Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar ortiqcha zo'riqish bilan bog'liq bo'lmasligi kerak, kuchanish xollaridan umuman voz kechish maqsadga muvofiq. Bunday mohiyatga ega bo'lgan mashqlarni uncha og'ir bo'lmagan anjomlar bilan katta tezlikda bajargan ma'qul.

Qiz bolalar guruhida bunday mashqlarni qo'llash alohida nazorat va extiyotkorlik bilan amalga oshirilishi lozim.

Tayyorgarlikning mazkur bosqichida chaqqonlikni rivojlantirish o'yin malakalarining texnikasini o'zlashtirishda alohida ahamiyat kasb etadi. Bu sifatni tarbiyalash – turli toshlar bilan mashq qilish, gimnastika, akrobatika sport o'yinlariga oid mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Bunday mashqlarni sekin-asta murakkablashtirib borish zarur.

Kuch zamonaviy sport mashg'uloti amaliyotida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Chunki kuch ma'lum darajada o'yinchining maydonda harakatlanish tezligi, yuqoriga sakrashning balandligi darajasini belgilaydi.

Kuch o'z xarakteriga ko'ra: absolyut kuch, nisbiy kuch, «portlovchi» va «startga» oid bo'lishi mumkin.

Absolyut kuch – mushak (yoki mushaklar guruhi) o'z og'irligidan qat'iy nazar qisqargan vaqtda maksimal kuchning rivojlanishi.

Nisbiy kuch – o'yinchi tanasi og'irligining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan miqdor.

Portlovchi kuch – sport mashqi yoki o'yin harakati sharoitida reglamentlashtirilgan minimal vaqt ichida katta kuchlanishga erishish qobiliyatini bildiradi. Bu kuchni voleybolchilar sakrashda, to'p kiritishda, zarbli urushda, to'siq qo'yishda aniq (konkret) amalga oshiradilar. Shuningdek «portlovchi» kuchning darajasi mushakning tezkor (reaktiv) qobiliyatiga bog'liq bo'ladi. Ishlayotgan mushaklar zarba bilan mexanik cho'zilgandan keyinroq muskul qisqarishi yordamida katta harakat kuchlanish xosil bo'ladi. Qo'zg'algan mushaklarning elastik o'zgarishni chiqaradigan dastlabki cho'zilish ularda kinetik energiyani o'ziga olishi tufayli bo'ladigan ayrim kuchlanish potentsialining jamg'arilishini ta'minlab beradi.

Sport mashg'ulotlarida muskullar o'z uzunligini o'zgartirmasdan (statik, izometrik rejim) va o'z uzunligini qisqartirgan xolatda kuch ko'rsatadi.

Mushaklar cho'zilganda ustun keladigan va to'siqsiz rejimlar birgalashib

«dinamik rejim» tushunchasini xosil qiladi. Kuchni tarbiyalash jarayonida kuch qobiliyatlarining barcha turlarini rivojlantirish kerak.

Kuchni og`irlikdan foydalanish xarakteri bo`yicha rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ikki guruhga bo`lish mumkin: tashqi og`irlanish yoki qarshilanish va o`z og`irligi yoki badanining qisman og`irligi orqali bajariladigan mashqlar. Mashqlarning birinchi guruhi voleybolchining muskullarini rivojlantirishda katta imkoniyat yaratadi. Og`irliklar va qarshiliklardan (gantellar, yadrolar, tuldirma to`plar, og`ir toshlar, shtanga, raqibning og`irligini va qarshiligini engish, espanderlar va hakozo) keng ko`lamda foydalanish va ularning turli – tumanligi mashg`ulot yuklamasining xajmi va meyorini belgilab berishga imkoniyat yaratadi. Bunday kerakli mashqlar muskullar guruhining rivojlanishiga qaratilgan bo`lib u sportchini tezda katta kuchlanishlardan to`liq bo`shatish qobiliyatiga o`rgatishga yordam beradi. Shu bilan birgalikda sherigi tomonidan ko`rsatilgan har xil qarshiliklar orqali bajariladigan mashqlar sportchilarda katta iroda kuchni talab qiladi. Negaki ular faqat kuchdangina musobaqalashib qolmasdan, shu kuchdan oliy darajada foydalana olishda ham baxslashadilar.

Ikkinchi guruh uchun o`ziga xos xususiyat, bu snaryadda bajariladigan gimnastik mashqlar, arqonga chiqish, o`z vaznini kuch bilan ko`tarish, o`tirish – turishlar, oyoqlar tizzalari yarim bukilgan xolatda yurish va hakozolar hisoblanadi. O`z og`irligiga qarshilanish orqali bajariladigan mashqlar o`yinchilar uchun asta-sekin bajarishdan tez bajarishga, oddiydan murakkabga o`tishga imkoniyat yaratadi. Bu mashqlarni bajarishda muskul guruhlarini ishga qanchalik kam jalb qilingan bo`lsa, badanning siljish yo`li qanchalik qisqa bo`lsa va badanning kamroq qismi og`irlik bo`lib qarshilansa, ularni shunchalik ko`p takrorlash lozim.

Oyoq va tana kuchini rivojlantirish uchun katta kuchlanish bilan bosqichma-bosqich oshib boruvchi rejimda bajariladigan mashqlar samarali mashqlar hisoblanadi. Ana shunday mashqlardan biri – elkaga qo`yilgan shtanga bilan o`tirib turish mashqidir.

Chaqqonlik – turli murakkab harakatlarni tez va aniq ijro etilishi demakdir. Voleybolda ushbu sifat voleybolchining maydonda muayyan vaziyatga nisbatan

to`g`ri, tez va aniq harakat qilishi zarurligini anglatadi. Bu sifat keng mazmunli tushuncha bo`lib, o`z ichiga tekzkorlik, kuch, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi sifatlarni qamrab olgan.

Chaqqonlikni bolalik davrdan boshlab rivojlantirish maqsadga muvofiq. Mazkur sifatni tarbiyalashda mashqlarning eng oddiysidan boshlab, sekin-asta murakkab mashqlarga o`tish zarur. Chaqqonlikni rivojlantirishda gimnastika, akrobatika, sport va milliy o`yinlar juda qo`l keladi.

Egiluvchanlik – bu tana bo`g`imlarining maksimal amplitudada bukilishi va yozilishidir. Bu sifat aksariyat mashqlar tolalari elastikligi (cho`ziluvchanligi) va tonusiga bog`liq. Egiluvchanlikni rivojlantirish, birinchi navbatda, muntazam muvofiq mashqlar bilan shug`ullanishga bog`liq.

Egiluvchanlikni rivojlantirish boshlang`ich maktab yoshidan boshlangani maqsadga muvofiq. Chunki bu yoshdagi bolalarning organizmi - suyaklari, mushak va buginlari egiluvchan – plastik xususiyatga ega bo`ladi.

Mazkur sifatni rivojlantirishda sekin sur`atda bajariladigan har xil yo`nalishga oid bo`lgan va katta doirali amplitudada ijro etiladigan mashqlar qo`l keladi. Bundan tashqari egiluvchanlikka xos elementlari bo`lgan harakatli va sport o`yinlaridan foydalanish yahshi natija beradi. Gimnastika, akrobatika mashqlari bilan shug`ulanish ham ayni muddao. Zikr etilgan mashqlar muntazam, uzoq vaqt va qayta-qayta bajarilishi lozim.

Chidamkorlik deb organizmning uzoq vaqt charchamasdan faoliyat ko`rsatish yoki biror – bir harakatni yuqori samarada uzoq vaqt davom ettira olish qobiliyatiga aytiladi.

Chidamkorlik sifatini tarbiyalash mashg`ulot jarayonining asosiy vazifalaridan biridir. Bu sifatning yuqori darajada rivojlanganligi sport mahoratining samarali o`shishiga, uzoq vaqt davomida egallagan texnik va taktik malakalarining musobaqa jarayonida faol ijro etilishiga zamin bo`ladi.

Chidamkorlik shug`ullanuvchi sportchilarning yoshiga, tayyorgarligiga, malakasiga qarab tarbiyalanishi kerak bo`ladi. Bunda harakatli va sport o`yinlari, estafetalar, turli og`irliklar bilan bajariladigan mashqlar, chopish-krossdan

foydalanish qo`l keladi.

Umumiy chidamkorlik uzoq masofaga chopish, suzish, velosipedda uchish kabi vositalar yordamida rivojlantirilishi mumkin.

Voleybolchilarga xos maxsus chidamkorlikni tarbiyalash uzoq vaqt davomida voleybol va boshqa sport o`yinlari, harakatli o`yinlar, har xil yo`nalishlarga – o`zgaruvchan yo`nalishlarga qayta-qayta chopish, charchash xolatida turli mashqlarni bajarish asosida amalga oshiriladi.

Tayanch tushunchalar:

Jismoniy tayyorgarlik, vazifalar, mazmuni U.J.T, M.J.T, funktsional, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamkorlik, kuch, maxsus chidamkorlik, turli mashqlar, statik, izometrik rejim.

Nazorat uchun savollar.

- 1.Jismoniy tayyorgarlik?
- 2.Jismoniy tayyorgarlikning vazifasi va mazmuni?
- 3.Umumiy jismoniy tayyorgarlik?
- 4.Maxsus jismoniy tayyorgarlik?
- 5.Funktsional tayyorgarlik?
- 6.Jismoniy sifatlarni tarbiyalash?
- 7.Jismoniy sifatlarni o`zaro bog`liqligi?
8. Chidamkorlik sifatini tarbiyalash?
9. Oyoq va tana kuchini rivojlantirish?
10. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar?

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar

1.Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений. –Toshkent. Zar qalam, 2006. – 240 с.

2.Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. //Oliy o`quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o`quv qo`llanma. –Toshkent. 2009. – 77 b.

3.Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. Jismoniy tarbiya institutlari va Oliy pedagogika bilim yurtlari uchun darslik. –Toshkent. 2011. – 279b.

4. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent. "Fan va texnologiya", 2012. – 208 b.
5. Isroilov Sh.X. Voleybol. // Olimpiya zaxiralari talabalari uchun o'quv qo'llanma. – T.: Tasvir, 2008. – 144 b.
6. Qdirova M.M., Pulatov A.A., Ummatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. – T.: "Fan va texnologiya", 2018. – 480 b.
7. Пулатов А.А. Волейболнинг расмий қоидалари. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими. – Тошкент. 2002. – 53 б.
8. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х., Қурбанова М.А. Волейбол. // ЖТИ II курс талабалари учун ихтисослик фанидан маъруза матнлари. – T.: 2003. – 44 б.
9. Пулатов А.А. Волейбол. // ЖТИ I курс талабаларига мўлжалланган маърузалар тўплами. – T.: 2004. – 71 б.
10. Пулатов А.А., Исраилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқув қўлланма. – T.: 2007. – 148 б.
11. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х., Қурбанова М.А., Қдирова М.А. I-IV курс талабалари билан семинар ва услубий машғулотлар ўтказиш бўйича услубий ишланмалар (волейбол назарияси ва услубияти бўйича). – Тошкент. 2008. – 78 б.
12. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. // Услубий қўлланма. – Тошкент. 2008. – 38 б.
13. Pulatov A.A., Qdirova M.M. Sport pedagogik mahoratini oshirish.(Voleybol) – Toshkent. Cho'lpon nomidagi NMIU, 2018. – 244 b.
14. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyoti. – Toshkent. "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. – 448 b.
15. Usmanxodjayev T.S. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – Toshkent. Cho'lpon nomidagi NMIU, 2018. – 272 b.
16. Шнайдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол. – М.: Олимпия, 2008. – 55 с.

3-BOB. VOLEYBOLCHILAR SPORT MASHG`ULOTINING UMUMIY ASOSLARI.

3.1. «Sport» va «sport mashg`uloti» haqida tushuncha.

Sport – bu tom ma’nodda o`zaro musobaqa, shu musobaqaga maxsus tayyorgarlik, erishilgan natija – samara va ushbu yo`nalishdagi ijtimoiy munosabatlarni ifodalaydi. Sport yordamida inson o`zining jismoniy va psixofunksional kiyinchiliklarga bardosh berish fazilati hamda sog`ligini mustahkamlaydi. Binobarin, sport keng kamrovli ijtimoiy omil tarzida mafkuraviy tarbiyaning muhim strategik «qurol»laridan biri bo`lib hisoblanadi.

Zamonaviy sport ko`pdan-ko`p mustaqil turlardan iborat bo`lib, har bir sport turi o`zining ixtisoslashgan vosita, malaka, ko`nikma, usul va uslublariga ega bo`ladi.

«Mashg`ulot» inglizcha «trending» so`zidan iborat atama serma’no tushuncha bo`lib, turli yo`nalishlarda surunkasiga mashq qilishni anglatadi. Masalan, «aqliy mashq qilish» (she’r, qo’shiq yodlash, musiqa ustida mashq qilish va hakoza), «Jismoniy mashq qilish», «xayvonlarni mashq qildirish» (ilmiy tadqiqot, sirk kabi tushunchalar mavjud).

Sportda «mashg`ulot» tushunchasi ko`proq «sport tayyorgarligi» ma’nosini anglatadi. Lekin bu ikki tushuncha bir ma’noni anglatadi degan so`z emas. «Sportchining tayyorgarligi» bu keng ma’noli tushuncha bo`lib, barcha tayyorgarlik turlari (jismoniy, texnik, taktik, psixologik tayyorgarlik), shart-sharoit, uslub va usullarni o`z ichiga oladi.

Muntazam sport mashg`uloti natijasida insonning harakat faoliyati shakllanib boradi, yangi harakat shakllari vujudga keladi, xayotiy zarur harakat malakalari (chopish, sakrash, yurish va hakoza), ko`nikmalari takomillashadi, psixik sifatlar (fikrlash, ong, iroda, diqqat, xissiyot va boshqa) sayqal topadi. Muayyan sport turiga xos harakat malakalari mukammallashadi.

Voleybol – sport turi sifatida.

Voleybol sport turi sifatida insonning jismoniy jihatdan har tomonlama rivojlanishiga olib keladi. Ma’lumki, zamonaviy voleybol o`z xususiyati, mohiyati,

mazmuni bilan kishi organizmiga katta talablar qo`yadi. Voleybol bo`yicha muntazam mashg`ulot qilish barcha jismoniy, texnik, taktik, psixofunksional sifatlarni takomillashtiradi. Voleybolga xos turli yo`nalishda va tezlikda uzoq vaqt davomida (1,5 - 2 soatgacha) ijro etiladigan texnik va taktik malakalar shug`ullanuvchining umumiy va maxsus chidamkorligini shakllantirib boradi. O`yinda ijro etiladigan yakka, guruh va jamoa harakatlari o`zaro qo`llab - quvvatlash, o`zaro yordam, hamjihatlik xislatlarini namoyon qiladi.

Sport mashg`ulotining maqsadi, vazifalari va mazmuni. Sport mashg`uloti – bu pedagogik jarayon bo`lib, o`z oldiga o`yin malakalariga o`rgatish, ularni takomillashtirish, yakka, guruh va jamoa texnik hamda taktik harakatlarini o`zlashtirishni maqsad qilib qo`yadi.

Vazifalari:

-ma`naviy va ruxiy xislatlarni tarbiyalash;

-asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik);

-xayotiy zarur ko`nikma va malakalarni shakllantirish (yurish, yugirish, sakrash, uloqtirish, suzish) ;

-«Alpomish va Barchinoy» test talablariga tayyorlash va topshirish;

-texnik va taktik harakatlarni ijro etishda zarur qobiliyat va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish;

-o`yin malakalari – texnik va taktik harakatlarni yuqori saviyada ijro etishni o`zlashtirish;

-xujum va himoyada maqsadga muvofiq harakat qilishni shakllantirish;

-voleybol bo`yicha nazariy bilimlar va amaliy ko`nikmalarni egallash (rejalashtirish xujjatlari, kundalik yuritish, o`rgatish texnologiyasi, xakamlik amaliyoti, ish qobiliyatini tiklash vositalari);

-o`zlashtirilgan o`yin malaka va ko`nikmalarni musobaqada samarali qo`llashni joriy etish;

Sport mashg`ulotining uslubiy tamoyillari – onglilik va faollik, muntazamlik, ko`rgazmalilik imkoniyatiga qarab mashq berish va yakka xolatda hamda taraqqiy

ettira borishdan iborat.

Onglilik va faollik – mashg`ulotlarga ongli va faol qatnashish, mashg`ulotning maqsadi, vazifalari, uslub va vositalarini chuqur anglashni, tushunishni taqozo etadi. Beriladigan topshiriqlarga, ijro etiladigan mashqlarga ongli va faol yondashishni talab qiladi.

Muntazamlilik - uzluksizlik tamoyili mashg`ulotlarni qoldirmasdan shug`ullanishga, mashg`ulot mashqlarini o`z vaqtida o`zlashtirib borishga da`vat etadi.

Kurgazmalilik tamoyili – dastlabki (boshlangich) o`rgatish bosqichida texnik va taktik harakatlarga o`rgatishni rasmlar, jadvallar, o`quv filmlari, tasviriy filmlar, muayyan mashqni murabbiyning o`zi namoyish qilishi orqali amalga oshirishni, mashqlarni o`zlashtirish samarasining ortigini ta`minlaydi. Murabbiylar ko`p vositalar yordamida mashg`ulotni ko`rgazmali tashkil qilishi yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlashda katta ahamiyat kasb etadi.

Imkoniyatga qarab mashq berish va ixtisoslashtirish tamoyili mashg`ulotlarda qo`yiladigan vazifalar va qo`llaniladigan mashqlar o`z shiddati (tezligi), murakkabligi va «og`ir» «engilligi» jihatidan shug`ullanuvchilarning yoshi, jinsi, tayyorgarligi kabi xususiyatlarga moslangan bo`lishini talab qiladi. Mashg`ulotdan mashg`ulotga vazifa va mashqlarni oddiydan murakkabga, engildan og`irga, o`tilgandan o`tilmaganiga tartibda qo`llash maqsadga muvofiqdir.

Voleybolchining bo`yi, qaddi-qomati, harakatchanligi, fikrlashi, taxlil qilishi, farqlashi, shaxsiy iste`dodi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatiga qarab o`yin malakalarini ijro etishda undan o`ziga xoslikning ixtisoslashuvini rivojlantirish kerak bo`ladi.

Taraqqiy ettirish tamoyili – vazifa va topshiriqlarni murakkablashtirib borish, mashg`ulot yuklamasining xajmi va shiddatini oshira borish, texnik va taktik malakalarini mukammallashtirib borishga qaratilgan.

Sport mashg`ulotining qonuniyatlari.

Sport mashg`ulotining qonuniyatlari – yuqori natijalarga yo`naltirish, umumiy va maxsus tayyorgarlikning uzviy bog`liqligi, mashg`ulot jarayonining uzluksizligi

yuklamani asta sekin oshira borish va maksimallashtirish, mashg`ulotning davriyligidan iborat.

Voleybolchilar tayyorlashning asosiy vositalari jismoniy mashqlar hisoblanadi. Jismoniy mashqlar ikki guruhga bo`linadi: asosiy va yordamchi jismoniy mashqlar.

Asosiy mashqlar texnik, taktik va o`yin mashqlarini o`z ichiga oladi.

Yordamchi mashqlar asosiy mashqlarni mukammal o`zlashtirishga qaratilgan.

Tayyorgarlikning turlari – jismoniy, texnik, taktik, psixologik, o`yin va nazariy tayyorgarlikdan iborat.

Har bir tayyorgarlik turlarining o`z uslublari mavjud.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslublari.

Kuch va tezkorlik – kuch sifatlarini rivojlantirish uslublari.

Qisqa vaqt davomida kuchlanish uslubi.

Mashqni imkoniyat boricha bajarish.

Aralash.

Aylanma uslub.

Tezkorlikni rivojlantirish:

Qaytarish uslubi.

Aralash.

Aylanma.

O`yin.

Musobaqa.

Chidamkorlikni rivojlantirish:

O`zgaruvchan uslub.

Qaytarish.

Mashqni ketma-ket bajarish.

Oraliq.

O`yin.

Chaqqonlikni rivojlantirish.

Ilgari o`zlashtirilgan mashqlarni ijro etish shart- sharoitini murakkablashtirish.

Mashqlarni ko`pyoqlama yo`nalishda ijro etishni o`zlashtirish.
Mashqni ijro etish amplitudasini o`zgartirib bajarish.
Mashqning tezligi, shiddati va qaytarilishini o`zgartirish.
Bir turli harakatdan boshqa yo`nalishdagi harakatga utish.
Egiluvchanlikni rivojlantirish.
Cho`zilishga (egilish, burilish, bukilish) oid mashqlarni chegarada bajarish.
Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni faol ijro etish.
Shunday mashqlarni sekin sust ijro etish.
Qaytarib ijro etish.
Egilish, bukilish, burilish, mushaklarni «siqish» va bo`shashtirish mashqlarini qayta-qayta bajarish.
Texnik tayyorgarlik uslublari.
Ko`rsatish namoyish qilish.
Tushuntirish.
Mashqni to`liq holda o`rgatish.
Qismlarga bo`lib o`rgatish.
Qaytarish.
Murakkablashtirish va «og`irlashtirish».
Charchagan xolatda mashq bajarish.
Tashqi ta`sirlar sharoitida mashq bajarish.
Aralash.
O`yin.
Musobaqa uslubi.
Mashq ijrosini taxlil qilish.
O`quv o`yini.
O`rtoqlik uchrashuvlari o`tkazish.
Taktik tayyorgarlik uslublari.
Maketlar, tasviriy va o`quv filmlaridan foydalanib ko`rsatish.
Trenajyorlardan foydalanib o`rgatish.
O`quv o`yinida yakka, guruh va jamoa taktik malakalarini o`zlashtirish.

O`yin jarayonini tasvirga tushirish va uni o`rganish.

Psixologik tayyorgarlik uslublari.

Ishonch xosil qilish, tushuntirish, ko`rsatma berish.

Taxlil va faraz qilishni o`rgatish.

Autotrening – ishontirish.

Rag`batlantirish.

Jazolash.

Topshiriq berish.

Charchoq xolatida mashq bajarish.

Xayajonlik, tushkunlikka tushish, qo`rquv asoratlarini bartaraf qilish.

Murakkablashtirilgan sharoitda o`yin tashkillashtirish;

O`yin partiyalarini ko`paytirish.

O`yin tayyorgarligi uslublari.

O`yin uslubi.

Musobaqa.

Rasmiy musobaqalarda ishtirok etish

Nazariy tayyorgarlik uslublari.

Suxbat va seminarlar o`tkazish.

Ma`ruzalar.

Mashg`ulot jarayonini taxlil qilish va raqib jamoasi o`yinini o`rganish.

Adabiyotlarni o`rganish.

Tasviriy filmlarni taxlil qilish.

Taktik vazifalarni echish.

Yuqorida qayd etilgan tayyorgarlik turlaridan tashqari voleybolchilarni tayyorlashda funktsional tayyorgarlik alohida ahamiyat kasb etadi. Funktsional tayyorgarlik – bu sportchi organizmning barcha organlari – asab, qon – tomir nafas olish, ko`rish, eshitish, vestibulyar va boshqa tizimlar funktsiyasini shakllantirishni nazarda tutadi.

Mashg`ulot jarayonida barcha tayyorgarlik turlari bir – biri bilan uzviy bog`langan bo`lishi lozim. Aynan shu uzviy bog`lanish voleybolchini har

tomonlama taraqqiy etishini ta'minlaydi.

Sport mashg'ulotini tashkil qilish.

Ko'p yillik sport mashg'uloti ikki bosqichga taqsimlanadi: Dastlabki – boshlang'ich va keyingi takomillashtirish.

Boshlang'ich bosqichda barcha tayyorgarlik turlari bo'yicha zamin – poydevor yaratiladi, organizm har tomonlama rivojlantiriladi, asosiy o'yin malakalari o'zlashtiriladi.

Keyingi – takomillashtirish bosqichida mashg'ulot jarayoni chukurlashtiriladi, voleybolchilar o'yin funksiyalari bo'yicha ixtisoslasha boradi.

Harakat malakalarining shakllanishi va o'rgatish bosqichlari.

Harakat malakasi deb uni boshqarilishi avtomatik tarzda amalga oshirilishiga aytiladi. Yuqori darajada shakllangan harakat malakasi tashqi ta'sirlarga nisbatan turgan bo'ladi.

Harakat malakasining shakllanishi uch bosqichda davom etadi.

1 – bosqich dastlabki ko'nikmalar xosil qilinadi, texnik va eng oddiy taktik malakalarning asosiy o'zlashtiriladi. Bu bosqich ijro etilishi bilan yakunlanadi.

2 – bosqich murakkab harakat malakalarini aniq farqlab, tezkor va tejamkorlik bilan ijro etishda foydalaniladi. Bu bosqichda harakatlar avtomatik tarzda bajariladi, qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari shakllangan bo'ladi. Lekin bu shakllangan harakat hali tashqi ta'sirlarga nisbatan mustahkam bulmaydi.

3 – bosqichda harakatlar o'ta oson, mukammal, avtomatlashgan tarzda ijro etiladi. Ular yuqori darajada shakllangan bo'lib, har qanday murakkab sharoitlarda ham tez va aniq ijro etiladi, qarshi ta'sirlarga engil bardosh beradigan darajada bo'ladi. Turli o'yin vaziyatlarga nisbatan maqsadga muvofiq ijro etiladi.

Aynan shu bosqichlar o'rgatish jarayoniga oid uchta bosqichga monand bo'ladi.

a) malaka bilan tanishish va uni oddiy sharoitlarda o'zlashtirish.

b) malakani murakkablashtirilgan sharoitda o'zlashtirish va o'rgatishni chukurlashtirish.

v) malakani o'yin davomida mukammal darajaga etkazish va shakllantirish.

Mashg`ulotlar turli shaklda tashkil qilinadi; dars shaklida va darsdan tashqari mustaqil tayyorgarlik ko`rish.

Dars uch qismdan iborat bo`ladi: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlar. Darsning (mashg`ulotning) tayyorgarlik qismi tashkiliy, umumiy va maxsus mashqlarni o`z ichiga oladi. Maqsadi – organizmni «qizitib» darsning asosiy qismiga tayyorlash.

Asosiy qismda maqsad qilib qo`yilgan asosiy mavzu va uning vazifalari echiladi.

Yakuniy qismda organizmda vujudga keladigan charchoq asoratlari bartaraf etishga qaratilgan tiklash mashqlar qo`llaniladi, o`tilgan darsga qisqacha taxlil – xulosa qilinadi.

Voleybolchilarni tayyorlash jarayonida jamoani mashq (mashg`ulot) qildirish guruh bo`lib mashq qilish va yakka tartibda mashq qilish masalalari asosida amalaga oshadi.

Tayanch tushunchalar

Sport, mashg`ulot, jismoniy, texnik, taktik, harakat, rivojlantirish, maqsadi, vazifasi, onglilik, faollik, muntazamlilik, ko`rgazmalilik, tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlar, umumiy va maxsus mashqlar, malaka, qism, mashq qilish, harakat malakasi.

Nazorat uchun savollar

- 1.Sport mashg`uloti haqida tushuncha?
- 2.Zamonaviy voleybolni o`ziga xos xususiyati va mazmuni?
- 3.Sport mashg`ulotining maqsadi va vazifasi?
- 4.Sport mashg`ulotining uslubiy tamoyillarni izoxlang?
- 5.Muntazamlilik, uzluksizlik tamoyili nima?
- 6.Onglilik va faollilikni o`rni?
- 7.Ko`rgazmalilik tamoyili haqida?
- 8.Taraqqiy ettirish tamoyili haqida?
- 9.Sport mashg`ulotining qonuniyatlarini izoxlang?
- 10.Tayyorgarlikning turlarini izoxlang?

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений. –Тoshkent. Zar qalam, 2006. – 240 с.
2. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. //Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. –Toshkent. 2009. – 77 b.
3. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Jismoniy tarbiya institutlari va Oliy pedagogika bilim yurtlari uchun darslik. –Toshkent. 2011. – 279 b.
4. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. –Toshkent. ’’Fan va texnologiya’’, 2012. – 208 b.
5. Isroilov Sh.X. Voleybol. //Olimpiya zaxiralari talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. – T.: Tasvir, 2008. – 144 b.
6. Qdirova M.M., Pulatov A.A., Ummatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. – T.: ’’Fan va texnologiya’’, 2018. – 480 b.
7. Пулатов А.А. Волейболнинг расмий қоидалари. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими. –Тошкент. 2002. – 53 б.
8. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х., Қурбанова М.А. Волейбол. // ЖТИ II курс талабалари учун ихтисослик фанидан маъруза матнлари. – T.: 2003. – 44 б.
9. Пулатов А.А. Волейбол. //ЖТИ I курс талабаларига мўлжалланган маърузалар тўплами. – T.: 2004. – 71 б.
10. Пулатов А.А., Исраилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. //Ўқув қўлланма. – T.: 2007. – 148 б.
11. Pulatov A.A., Qdirova M.M. Sport pedagogik mahoratini oshirish.(Voleybol) –Toshkent. Cho’lpon nomidagi NMIU, 2018. –244 b.
12. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyoti. –Toshkent. ’’O‘zkitobsavdonashriyoti’’, 2020. – 448 b.
13. Шнайдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол. – M.: Олимпия, 2008. – 55 с.

4-BOB. UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA VOLEYBOL DARSLARI VA TO'GARAKLARIDAGI O'QUV MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH VA REJALASHTIRISH

4.1. Istiqbolli, joriy va tezkor rejalashtirish

Xozirgi kunda voleybolchilar mashg'ulotini boshqarishning asosiy elementi sifatida rejalashtirishning asosiy roli doimo oshib bormoqda. U ayrim o'yinchi, ham umuman jamoa sport mahoratini to'xtovsiz o'sib borishini nazarda tutish kerak.

O'quv mashg'ulot ishlarini rejalashtirishda: jamoaning vazifalari va ish sharoitlarini, avvalgi rejalarining bajarilish natijalarini, ishdagi vorislik va istiqbollarni hisobga olish zarur. Reja real, asoslangan va aniq bo'lishi kerak.

Rejalashtirish qo'yilgan maqsad va vazifalarga qarab bir necha xil bo'ladi.

- a) istiqbolli rejalashtirish
- b) joriy rejalashtirish
- v) tezkor rejalashtirish

Istiqbolli rejalashtirish.

Voleybolchilarda ko'nikma va mahorat paydo bo'lishi uchun juda ko'p vaqt talab etiladi. Istiqbolli rejalarini to'g'ri va aniq ishlab chiqish voleybolchilarni samarali tayyorlashga, mashg'ulot vositalari, shakl va usullardan maqsadga muvofiq foydalanishga yordam beradi.

O'quv mashg'ulot mashg'ulotlarining istiqbolli rejalarini ham jamoa uchun, ham har-bir voleybolchi uchun tuziladi. Jamoa uchun umumiy istiqbolli reja, har bir voleybolchi uchun individual reja ishlab chiqiladi.

Umumiy rejada umuman butun jamoa uchun istiqbollar belgilanadi. Undan mazkur jamoaning hamma voleybolchilariga taa'luqli bo'lgan ko'rsatmalar beriladi.

Individual istiqbolli rejada umumiy rejadagi ko'rsatmalar har bir voleybolchiga nisbatan aniqlashtiriladi. Umumiy va individual rejalar bir - biriga batamom muvofiq keladigan qilib tuziladi, bunday umumiy reja etakchi rol o'ynaydi.

Individual rejalarini shug`ullanuvchilarning yoshi, sog`ligi, jinsi va mahorat darajasiga qarab tuzish zarur.

Istiqbolli rejada shug`ullanuvchilarning mahorat darajasiga qo`yiladigan tobora oshib boruvchi talablar tendentsiyasi o`z aksini topishi kerak. Shu munosabat bilan rejalarda vazifalarning, mashg`ulot vositalarining yuklamali xajmi va intensivligining, nazorat me`yorlarining yillar bo`yicha o`zgarishini nazarda tutish lozim.

Umumiy istiqbolli rejalar faqat asosiy ma`lumotlarni (ortiqcha tafsilotlarsiz) o`z ichiga oladi. Yangi vazifalarni qo`yishda va nazorat ko`rsatkichlarini belgilashda bundan oldingi hamma mashg`ulotlarning taxlilidan kelib chiqish kerak.

Mashg`ulotning umumiy istiqbolli rejasida quyidagilar ko`rsatiladi.

Jamoaning qisqacha tavsifnomasi.

Ko`p yillik mashg`ulotning maqsadi hamda asosiy vazifalari.

Tayyorgarlik bosqichlari va ularning davomiyligi.

Mashg`ulotlar, musobaqalarning har bir bosqichga taksimlanishi.

Sportchilar tayyorgarligining turli tomonlarini xarakterlovchi ko`rsatkichlar.

Pedagog va shifokor nazorati.

Istiqbolli rejani tuzishda voleybolchining texnik va taktik ko`rsatkichlari dinamikasining umumiy qonuniyatlari o`z aksini topishi kerak. Istiqbolli rejalarda nazorat mashq turlaridan, modellar ko`rsatkichidan sport texnika – taktika ko`rsatkichlari sifatida foydalaniladi.

Joriy rejalashtirish.

O`quv mashg`ulot mashg`ulotlarining joriy rejasi bir yillik qilib, istiqbolli rejaga mos ravishda tuziladi.

Mashg`ulot butun yil davomida o`tkaziladi va siklik xarakterga ega bo`ladi. Mashg`ulotning yillik sikli uch davrga tayyorgarlik, musobaqa va o`tish davrlariga bo`linadi.

Tayyorgarlik davri – musobaqagacha bo`lgan davrni o`z ichiga oladi. Tayyorgarlik davri ikki bosqichga – umumiy va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga

bo`linadi. Mashg`ulotlarda jismoniy sifatlarni tarbiyalashga katta e'tibor qaratiladi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida zarur bo`lgan funktsional imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan mashg`ulotlar o`tkaziladi. Maxsus tayyorgarlik bosqichida bevosita rasmiy musobaqalarga tayyorlanish ishlari amalga oshiriladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik, jumladan tezlik, kuch, tezkorlik – kuch, koordinatsion sifatlarni rivojlantirishga oid tayyorgarlik ishlari bu bosqichdagi tayyorgarlik ishlarida etakchi o`rin egallaydi. Harakat ko`nikmalarining murakkablashtirilgan sharoitlariga va o`yin sharoitlariga moslashishiga ko`p vaqt ajratiladi, bajarilayotgan mashqlar shiddatida oshiriladi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash o`yin xususiyatidan kelib chiqqan holda xilma-xil sakrashlar, o`yinlar, bellashuvlar ko`rinishida amalga oshiriladi. Nazorat testlari bajariladi. Dastlabki bosqichda ikki tomonlama o`yinlarni o`tkazishga xaddan tashqari berilib ketish tavsifiya etilmaydi.

Musobaqa davri – rejalashtirilgan musobaqalarni o`z ichiga oladi. Musobaqa davrida texnika va taktikaga hamda maxsus jismoniy tayyorgarlikka katta o`rin beriladi.

Musobaqa davridagi mashg`ulotning asosiy vositalari maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari, texnik va taktik mashqlar, ikki yoqlama, o`rtoqlik va bellashuv musobaqalaridan iborat davrning boshlanishida va uning oxirida nazorat testlari o`tkaziladi. Bu sinov mashg`ulotlari mashg`ulot ta'sirida voleybolchilarning tayyorgarligida ro`y bergan o`zgarishlar haqida fikr yuritish imkonini beradi.

Musobaqa davrida jamoa tomonidan xujum olib borishning taktik variantlari, himoyaning tuzilishida o`yinchilarning o`zaro hamkorligi takomillashtiriladi.

O'tish davri – rejalashtirilgan musobaqalar tugagan paytdan yangi sikl boshlanguncha bo`lgan vaqtni o`z ichiga oladi. O'tish davrida katta xajm va shiddatda bajariladigan mashqlar kamaytiriladi. O'tish davrida o`yinchilar murabbiy hamda shifokor maslaxatiga ko'ra mustaqil mashg`ulotlar bilan shug`ullanadilar.

Tezkor rejalashtirish.

O`quv mashg`ulot mashg`ulotlarining joriy rejalariga muvofiq oylik reja,

ishchi rejalar va mashg`ulot bayonnomalari tuziladi.

Oylik rejalashtirishda mashg`ulotlar oldiga qo`ygan umumiy vazifalar, vositalar, mashqlarning nomi yoritiladi.

Mashg`ulotga tayyorgarlik ko`rishning yakuniy rejasi mashg`ulotning mufassal reja – bayonnomadir. Mashg`ulotni rejalashtirish vazifalarini hal etish eng ratsional birin-ketinlikni aniqlashdan boshlanadi. Yangi materiallarni o`rganish eng ko`p e`tibor va yuksak ish qobiliyatini talab etadi. Shu sababdan u mashg`ulot asosiy qismining boshlanishida beriladi.

Mashg`ulot bayonnomasida mashg`ulot qismlarining mazmuni (mashqlar tartibi, bajarish me`yori, tushuntirishlar, uslubiy ko`rsatmalar) mufassal ishlab chiqiladi.

Shug`ullanuvchilar oldida turgan vazifalarni hal etish uchun ilmiy – amaliy asoslangan o`rgatish va tarbiyalash uslubiyatlarini etarli darajada ifoda etgan holda mashqlar ishlab chiqish kerak. O`quv mashg`ulotlarini tashkil etish va o`tkazish murakkab, ko`p tomonlama faoliyatdir. Shu sababli mashg`ulotlar samarasi yuqori darajada bo`lishini ta`minlash uchun murabbiy pedagog yuqoridagi rejalashtirish texnologiyasini chuqur egallagan bo`lishi zarur.

4.2. Jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik darajasini nazorat qilish.

Shug`ullanuvchining jismoniy tayyorgarligi sport faoliyati uchun zarur bo`lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashdan iboratdir.

Yosh voleybolchilar bilan ishlashdagi dastlabki tayyorgarlik bosqichida har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni egallashga, sog`liqni mustahkamlash, xilma-xil ko`nikma va malakalarni egallab olishga, voleybol o`yini texnikasi va taktikasining boshlangich asoslariga o`rgatishga qaratilgan vositalar kompleksidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Pedagogik nazorat shug`ullanuvchilarning jismoniy texnik va taktik tayyorgarligini aniqlashning asosiy shaklidir. Pedagogik nazorat murabbiy va shifokor tomonidan olib boriladi. Bunda o`tkazilgan mashg`ulotlarning mazmuni, xajmi va shiddati hisobga olinadi hamda mashg`ulot rejalarining bajarilishi taxlil qilinadi. Quyidagilarni taxlildan o`tkazish tafsifiya qilinadi:

-jamoalarning mashg`ulot rejalari va ularning bajarilishi;

-mashg`ulot vositalari, shakllari va usuliyati hamda ularning mashg`ulotlarda qo`llanilishi;

-shug`ullanuvchilarning jismoniy sifatlarining qay darajada oshganligi, texnika va taktikasidagi o`zgarishlar;

-shug`ullanuvchilarning sogligi va funksional imkoniyatlarini o`zgarishi.

Mashg`ulot rejalarning bajarilishini hisobga olish jurnallari, kundaliklari, ishlanmalar bo`yicha va mashg`ulotlarni kuzatish yo`li bilan aniqlanadi. Mashg`ulot vositalari, uning shakli va usuliyati hamda ularning qo`llanilishi mashg`ulot jarayonidagi pedagogik kuzatishlar yo`li bilan hamda tuzilgan rejalarni taxlil qilish yordamida aniqlanadi.

Jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikning qay darajada rivojlanganligini nazorat-sinovlar, o`yin natijalariga qarab aniqlanadi.

Voleybolchilarning mashg`ulotini pedagogik jihatdan nazorat qilish uchun nazorat mashqlar komplekslari va testlar tuziladi. Bunda harakat sifatlarining ham umumiy, ham maxsus rivojlanishiga baho berish uchun bajariladigan mashqlar olinadi.

Jismoniy sifatlarning maxsus rivojlanishidagi o`zgarishlarni baholash uchun olinadigan mashqlar shaklan asosiy sport harakatlariga yaqin bo`lishi kerak.

Testlar bir muddatda va imkon boricha bir sharoitda o`tkaziladi. Testlar komplekslari va sinovlarini o`tkazish sharoitini tez-tez o`zgartirish tavsiya qilinmaydi. Ularni tez-tez almashtirish murabbiy – pedagogning test davomida ko`rsatilgan natijalarni taqqoslash imkonidan maxrum qiladi.

Mashg`ulot samara berish uchun, nazorat mashqlar komplekslarini joriy qilish bilan bir qatorda me`yoriy talablar ham joriy etiladi.

Nazorat mashqlariga oid me`yorlar voleybolchilar yoshiga, jinsiga va mahorat darajasiga muvofiq ravishda tabaqalashtiriladi.

Shug`ullanuvchilarning texnik va taktik tayyorgarligini quyidagicha kuzatib borish mumkin:

1. Shug`ullanuvchilarning musobaqada faollik va ishchanlik ko`rsatishi.

Musobaqada bajargan ishlari (yugurish, sakrash, texnik va taktik harakatlarning bajarilishi) ga qarab baho beriladi.

2. Harakat ko`nikmalarining barqarorligini nazorat qilish qo`shimcha ko`nikma barqarorligining buzilish xarakteri, buzilish vaqti va oqibatlari, buzilishga sabab bo`lgan vaziyat va omillar o`rganiladi.

3. Maqsadga muvofiq ravishda bajarilgan harakatlar soni.

O`quv mashg`ulot jarayonini samaradorligini oshirish uchun uni ko`p jihatdan kompleks nazorat qilish dasturi ishlab chiqilmog`i zarur bo`ladi.

Bosqichma-bosqich nazorat qilish bu voleybolchilarning har bir tayyorgarlik bosqichini boshi va oxiridagi tayyorgarligini baholashdir.

Joriy nazorat qilishda oylik va xaftalik sikllardagi mashg`ulotlar natijasida ro`y beradigan fiziologik, bioximik, psixologik o`zgarishlar va yuklamalarning miqdori hamda yo`nalishi baholanadi.

Tezkor nazorat qilish yordamida mashqlarning xajmi va shiddati, ularning dozalariga bo`linishi va ta`sir qilishi, mashg`ulotlarda mashqlar bilan dam olishning to`g`ri almashtirilib turilishi, bajarilish samaradorligi, texnik va taktik harakatlarning ishonchliligi baholanadi.

Jismoniy tayyorgarlikni aniqlash uchun nazorat mashqlari.

Yugurish 30:60 metrlarga.

Estafeta yugurishlari.

To`siqlar osha yugurish.

Makisimal yugurishlar.

Kross yugurishlar.

Turgan joyda uzunlikka sakrash va uzoqlikka sakrashlar.

Turgan joyda balandlikka sakrash.

Yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash.

Irg`itishlar (koptok, to`ldirma to`p, nayza, granata).

Javob harakat reaksiyasini aniqlash uchun nazorat mashqlar.

Start chizigidan turli xolatlarda (yon tomon bilan, orqa bilan, qo`llarga tayanib yotgan holda, o`tirgan holda) 5; 10; 15 metrga tez yugurish.

Kombinatsiyalashgan maksimal yugurish (boshlanishida oddiy yugurish, kaytishida orqa bilan).

Signallar bo'yicha (oldindan belgilangan holda).

Shug'ullanuvchilarning texnik va taktik tayyorgarlik darajasi vizual kuzatishlar usuli bilan nazorat qilinadi. Voleybolchilar bajargan texnik va taktik usullar bali tizim bo'yicha baholanadi. O'yin texnikasi va taktikasida o'zgarishlarni baholash uchun vizual yozib olishdan foydalaniladi. Bunda texnik va taktik harakatlar uchun maxsus ishlab chiqilgan ballar qo'yiladi.

Mashg'ulot va musobaqa vaqtida shug'ullanuvchilarni muntazam kuzatib borish va ularni doimo taqqoslash mashg'ulotlarning samarasini oshiradi va musobaqada yaxshi natijalarga erishishga imkon yaratadi.

4.3. Umumta'lim maktablaridagi voleybol to'garaklarida mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazishni xususiyatlari

Umumiy o'rta ta'lim uchun jismoniy tarbiya bo'yicha davlat ta'lim standartlari ta'lim jarayonining sifatiga, ta'lim mazmuniga doir talablarni o'quvchilar tayyorgarligining zarur va etarli darajasi, ta'lim muassasalaridagi faoliyati va jismoniy ta'lim hamda tarbiya sifatiga baho berish tartibi va mexanizmlarini belgilab beradi.

«Ta'lim to'g'risida»gi qonun, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» asosida ta'lim olish yo'llari xilma - xilligi sharoitida har bir ta'lim muassasasi o'quvchilarning sog'ligini saqlash va mustahkamlash, jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish, ularda jismoniy madaniyat asoslarini shakllantirishni kafolatlovchi shart-sharoitlar yaratib berishga majburdir.

«Jismoniy tarbiya va ta'lim» kursi umumiy o'rta ta'limda quyidagilardan tarkib topadi:

Jismoniy tarbiya darslari.

Harakat faoliyatining darsdan tashqari shakllari: darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika, jismoniy daqiqalar, uzaytirilgan tanaffuslardagi dinamik pauzalar, o'yinlar.

Jismoniy mashq mashg'ulotlarining sinfdan tashqari shakllari: sport

seksiyalari, fakultativlar.

Jismoniy tarbiya o`quv dasturiga sport o`yinlari materiallari kiritilgan (voleybol, basketbol, qo`l to`pi va alohida futbol).

Voleybol bo`yicha dastur materiallarini o`rgatish uchun zarur bo`lgan mashqlar, texnik va taktik usullar hamda o`yinning nazariy va amaliy qoidalari kiritiladi. Mashg`ulotlarning samaradorligi o`qituvchining darsni to`g`ri rejalashtirishi va tashkil etishiga, ko`proq foydali harakatlarni o`rgatishning koefitsientiga bog`liq bo`ladi. Jihoz va asbob anjomlardan foydalanish muhim rol o`ynaydi.

Voleybol bo`yicha mashg`ulotni muvaffaqiyatli o`rgatish uchun bir necha to`p va maydoncha bo`lishi etarli emas. Albatta, to`ldirma to`p, osib qo`yilgan to`plar, amortizatorli to`plar va boshqa shu kabi jihozlar bo`lishi kerak. Dasturda voleybol uchun ajratilgan soat (yiliga 20 soat) harakat texnikasi va taktikasini zarur va etarli darajada o`zlashtirib olishga etmaydi. Shuning uchun umumiy o`rta ta`lim maktablarida voleybol sporti bo`yicha seksiya mashg`ulotlarini tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Voleybol sport seksiyasini tashkil etish yosh voleybolchilarni tanlashdan boshlanadi. O`quv guruhlarida shug`ullanuvchilarning tarkibiy uyg`unligi hamda yosh jihatdan bir xilligi mashg`ulotlar shakliga mos tushadi.

Umumiy faoliyatda muntazam ravishda ishtirok etish shug`ullanuvchilarni yagona jamoa qilib jipslashtiradi, bu ham jismoniy tarbiyaning o`quv hamda tarbiya vazifalarini samarali hal etishda muhim omil bo`lib xizmat qiladi.

Voleybol seksiya mashg`ulotlarini o`tkazishda ham qabul qilingan qator umumiy talablarni bajarish kerak bo`ladi.

Birinchiidan, shug`ullanuvchilarni o`qitish va tarbiyalash butun mashg`ulot davomida amalga oshirib borish kerak.

Ikkinchiidan, mashg`ulot o`tkazishda har qanday yo`llar bilan bo`lsa ham uslubiy shablonlardan qochish kerak.

Mashg`ulot mazmuni va usuliyati xilma-xil qilish kerakligini vazifalarning doimiy ravishda murakkablashib borishi shug`ullanuvchining organizmi va

psixikasida sodir bo`ladigan dinamikasi, tashqi sharoitning o`tkazuvchanligini taqozo etadi.

Uchinchidan, shug`ullanuvchining shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda ularni bir tekisda o`quv faoliyatiga jalb etish kerak. Faqat shu yo`l bilan shug`ullanuvchilar uchun uzoq vaqt davomida bir butun o`quv tarbiya jarayoniga erishish mumkin va shug`ullanuvchilarning mashg`ulotni tashlab ketishlari yohud qoloqlar paydo bo`lishini oldini oladi.

To`rtinchidan, har bir mashg`ulotdagi o`quv faoliyatini uslubiy tamoyillariga qat`iy rioya qilgan holda olib borish kerak. Mashg`ulotning ta`siri har tomonlama sog`lomlashtiruvchi va tarbiya beruvchi bo`lishi kerak.

Beshinchidan, mashg`ulot oldiga mazkur darsda hal etish mumkin bo`lgan mutlaqo aniq vazifalar qo`yish kerak. O`quv tarbiya jarayoniing umumiy masalalarini (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik) hal etishiga alohida aniq vazifalar tizimini bajarish orqali erishiladi.

Voleybol mashg`uloti darslar kabi uch qismga:

Tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlarga bo`linadi. So`ngra belgilangan qismlarning oldiga qo`yilgan vazifalarni hisobga olgan holda darsning aniq ishlanmasi ishlab chiqiladi.

Mashg`ulotning tayyorgarlik qismida boshlanadigan asosiy faoliyatga funktsional tayyorgarlik markaziy o`rinni egallaydi. Bunga me`yorlash oson, tayyorlanish va bajarishga ko`p vaqt ketmaydigan mashqlar yordamida erishiladi. Yugurish, sakrash, o`yinlar va o`quvchilarga yaxshi tanish bo`lgan harakat shular jumlasiga kiradi. Umumiy rivojlantirish mashqlari kompleksni birin-ketinlik tamoyiliga rioya qilgan holda, ko`pgina xollarda quyidagi tartibda bajariladi: kirishish mashqlari; qo`l va elka kamari uchun mashqlar; oyoqlar uchun mashqlar; cho`nqayishlar; gavda uchun mashqlar; sakrashlar; mushaklarni kuchaytirish uchun mashqlar.

Mashg`ulotning eng murakkab vazifalari asosiy qismda hal etiladi. Odatda, yangi materialni, koordinatsiyasi jihatdan murakkab harakatlarni o`rganish asosiy qismning boshida hal etiladi.

Voleyboldagi texnik va taktik harakatlarni o`rgatish vazifalari bosqichlariga qat'iy rioya qilgan holda (tanishtirish, o`rgatish, takomillashtirish) asosiy qismda hal etiladi. Texnik va taktik harakatlarga o`rgatishda tayyorlov, yaqinlashtiruvchi mashqlar kompleksidan keng foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Mashg`ulotning yakuniy qismida harakat shiddatini asta-sekin kamaytirish, bajarilgan ishni bajaruvchilar tomonidan taxlil qila bilishga erishish juda muhimdir. Uy vazifalariga alohida e'tibor berish kerak. Mashg`ulot mustaqil bajariladigan mashqlar bilan to`ldiriladi.

Voleybol mashg`ulotlarini o`tkazish joylarini tanlash ham muhim ahamiyatga ega.

Mashg`ulotlarni mumkin qadar ochiq havoga olib chiqish imkoniyatidan to`la foydalanish kerak. To`g`ri, ochiq maydonchada shug`ullanuvchilarga rahbarlik qilish qiyin bo`ladi.

Ba`zan, quyosh, shamol, shug`ullanuvchilar e'tiborini chalg`itadigan predmetlar dars o`tkazishga halal berib turadi. Ammo ochiq havoda o`tkazilgan mashg`ulotlarda ish qobiliyati oshadi va bu mashg`ulotlar chiniqishga, sog`liqni mustahkamlashga yordam beradi.

4.4. Voleybol bo`yicha dars o`tkazish uslubiyati.

Ta'lim muassasalarida voleybol darsining o`rni, maqsadi va vazifalari. Jismoniy tarbiya va sport millat genofondini shakllantirish va barkamol avlodni tarbiyalashda kafolatli omil sifatida borgan sari o`quvchi yoshlarning kundalik turmush tarziga singib bormoqda.

1999 yil 27 maydagi Vazirlar Maxkamasining «O`zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari» to`g`risidagi 271 – sonli Qaroriga binoan ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari xajmini oshirilishi, “Umid nixollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada” kabi 3 bosqichli musobaqalar tizimini tadbir etilishi, “Alpomish” va “Barchinoy” test sinovlarining joriy qilinishi, O`zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidenti I.A Karimovning “O`zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasini tuzish” va shu masala bo`yicha Vazirlar Maxkamasining maxsus Qarori kabi kontseptual xujjatlar ushbu

sohani, ayniqsa yoshlar o`rtasida yanada jadalroq ommaviylashishiga keng huquqiy imkoniyatlarni ochib bermoqda.

O`rta umumta`lim maktab, akademik litsey va kasb hunar kollejlari o`quv rejaları tarkibiga mustaqil fan sifatida kiritilgan voleybol darsi o`quvchi yoshlarning jismoniy va funktsional imkoniyatlarini oshirish, sog`ligini mustahkamlash, xayotiy zarur malakalarni shakllantirish, maxsus sifatlarni tarbiyalash, texnik-taktik va o`yin malakalariga o`rgatish ma`naviy madaniy, axlokiy va psixologik xislatlarni kamol toptirishda o`ta muhim ahamiyatga egadir.

Jismoniy tarbiya darsining maqsadi va vazifalari. Jismoniy tarbiya darsining asosiy maqsadi “jismoniy madaniyat” va uning tarkibiy yo`nalishlari (jismoniy tarbiya, sport, jismoniy va funktsional tayyorgarlik, jismoniy sifatlari va hakozo) haqida dastlabki bilim berish, xayotiy zarur harakat malakalari va ko`nikmalarni shakllantirish, asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashdan iborat. O`z salomatligi va jismoniy qudratini mustahkamlash o`quvchi yoshlarning nafaqat shaxsiy ishi, balki bu ma`suliyat ularning jamiyat oldidagi burchi ekanligini ongiga singdirish o`qituvchi tomonidan hal etiladigan muhim masalalardan biri bo`lishi lozim. Ushbu maqsadga erishish yosh avlodni “katta” xayotga tayyorlash, bo`lajak kasbiy faoliyatni samarali tashkil qilish, turmush qiyinchiliklarini engib o`tish va O`zbekiston Qurolli Kuchlari safida harbiy xizmatni sharaf bilan ado etish imkoniyatini yaratadi.

Jismoniy tarbiya darsining vazifalari yuqorida qayd etilgan maqsadlardan kelib chiqqan holda sog`liqni mustahkamlash, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, muayyan sport turi (voleybol)ga xos harakat malakalari texnikasiga o`rgatish hamda sport intizomini shakllantirish, raqibini hurmat qilish xisssiyotini uyg`otish, iroda, diqqat sezgirlik kabi xislatlarni tarbiyalashdan iborat.

Darsning tuzilishi va mazmuni. Voleybol bo`yicha o`tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi, shu jumladan voleybol darsi 3 qismdan tashkil topadi.

1 qism – tayyorlov 10-12 daqiqaga teng bo`lib, o`z ichiga sinfni tashkil etish (saflanish, navbatchi o`quvchini o`qituvchiga davomat haqida axborot berishi, dars vazifalari bilan tanishtirish), saf mashqlari, umumiy va maxsus mashqlarni kiritadi.

Darsni tayyorlov qismida beriladigan mashqlar shu darsni maqsad va vazifalarini echishga qaratilgan bo`lishi lozim. Tayyorlov mashqlari tana muvozanatini saqlash, qaddi-qomatni shakllantirish, yurish, yugurish, sakrash, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalashga mo`ljallanadi. Darsning tayyorlov qismi o`quvchilar organizmini «qizitish» va uni funktsional jihatdan shu darsning asosiy qismiga tayyorlashdan iborat. Darsning ushbu qismini o`tkazish shiddati dastlab sekin asta oshirilib, shu qismni o`rtasidan yana sekinlashtirilishi kerak.

Asosiy qism 30-35 daqiqa davom etadi. Texnik - taktik malakalar asosiy maqsad va vazifalari echiladi. Texnik – taktik malakalar o`zlashtiriladi. Buning uchun o`rganiladigan o`yin malakalariga oid taqlid va to`p bilan bajariladigan mashqlar qo`llaniladi. Malakalarga o`rgatish va ularni shakllantirish yakka tartibda yoki kichik guruhlar va barcha o`quvchilar ishtirokida amalga oshiriladi. Bu qismda o`rgatish jarayoni sekin shiddatda, takomillashtirish jarayoni esa katta tezlikda kechishi lozim.

Yakuniy qism – 3-5 daqiqa davom etadi. Bu qismning maqsadi o`ta sekin shiddatda ijro etiladigan mashqlarni bo`shashtiruvchi va taranglashtiruvchi mashqlar hamda milliy harakatli o`yinlar yordamida charchoqni bartaraf etish, organizmning funktsiyalari va ish qobiliyatini tiklashga qaratiladi.

Dars davomida jismoniy sifatlarni tarbiyalash, harakat (texnik-taktik) malakalari texnikasiga o`rgatish va ularni takomillashtirish turli pedagogik uslublar yordamida amalga oshiriladi. Bu uslublar quyidagilardan iborat:

- tushuntirish;
- ko`rsatish (namoyish etish);
- muayyan malakani qismlarga bo`lib o`rgatish;
- malakani to`liq holda sekin va katta tezlikda o`rgatish;
- qaytarish;
- o`yin uslubi;
- musobaqa uslubi va hakoza.

O`rgatish jarayonida, bundan tashqari, ragbatlantirish va jazolash, ishontirish

kabi usullar ham o`rin oladi.

Har bir uslubni qo`llashda o`ziga xos vazifalar (mashqlar)dan foydalaniladi.

Voleybol bo`yicha o`tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi yakunida, aksariyat xollarda, o`quv o`yini o`tkaziladi. Bunday o`yinlarni o`tkazish davomida o`yin qoidalarini o`zlashtirishga va xakamlik qilish sirlarini o`rgatishga alohida e`tibor qaratiladi.

O`rgatish va takomillashtirish jarayonida beriladigan vazifa, shu jumladan qo`llaniladigan mashqlar “oddiydan murakkabga”, “o`tilganidan o`tilmaganiga” va “engilidan og`iriga” (yuklama jihatidan) kabi didaktik tamoyillarga rioya qilish shart.

Dars jarayonini rejalashtirish, unga tayyorgarlik ko`rish va o`tkazish tartibi. Darsning sifati va samaradorligi nafaqat o`qituvchining mahorati hamda tajribasiga bog`liq, balki uni muayyan darsga qanday tayyorgarlik ko`rishiga ham bog`liqdir.

Darsga tayyorgarlik ko`rish quyidagi tadbirlarni amalga oshirishdan iborat:

-dars jarayonini loyihalash (rejalashtirish);

-darsni samarali va sifatlil o`tkazish modelini ishlab chiqish;

-darsning foydali zichligini ta`minlash;

-o`quvchilar tarkibidan yordamchilar tayinlash;

-tayyorlangan va tasdiqlangan dars bayonnomasini ko`rib chiqish, agar zaruriyat bo`lsa, o`zgartirish kiritish (dars bayonnomasi ilova qilingan);

-o`quvchilar tomonidan bilim, malaka va ko`nikmalarni o`zlashtirish darajasini aniqlash (baholash) mezonlarini ko`rib chiqish;

-dars o`tkazish joyi, foydalaniladigan asbob, anjom va uskunalarni tayyorligini ko`zdan kechirish;

-darsdan so`ng navbatdagi mavzu nimaligini aniqlash;

-o`qituvchining o`z tashqi kiyofasi va sport kiyimiga e`tibor berish.

Muayyan darsda ishtirok etadigan sinf o`quvchilarining jismoniy va funksional imkoniyatlarini e`tiborga olish. Bundan tashqari o`qituvchi quyidagi rejalashtirish xujjatlari bilan qurollangan bo`lishi shart:

- ta'lim standarti va klassifikatori;
- o`quv dasturi bulimlari bo`yicha yillik o`quv soatlarining taksimlanish rejasi;
- sinflar, choraklar va darslar bo`yicha yillik reja-jadvali;
- choraklar bo`yicha o`quv materiallarini taksimlanish jadvali;
- dars mavzulari aks ettirilgan chorak ish rejasi;
- dars bayonnomasi;
- sinf jurnali.

ILOVA

NAMUNAVIY DARS BAYONNOMASI SHAKLI

«TASDIQLAYMAN»

o`quv ishlari bo`yicha direktor

muovini _____

« ____ » _____ 2000 yil.

7- sinf o`quvchilari uchun

3- sonli dars bayonnomasi

Dars vazifalari:

1. _____
2. _____
3. _____

Dars o`tkazish joyi: _____ **Anjomlar:** _____

Dars qismlari	Dars mazmuni	Mashqlarni miqdorlash	Tashkiliy va uslubiy ko`rsatmalar

Darsni yuqori saviyada o`tkazish, dars davomida o`quvchilar faolligini ta'minlash, beriladigan vazifa, ko`rsatma va mashqlar ijrosiga ularni ongli yondoshishlariga erishish, jismoniy tarbiya darsiga mexr va hurmat uygotish o`qituchining nafaqat kasbiy mahoratiga, balki uning shaxsi va insoniy fazilatlariga ham bevosita bog`liqdir.

Tayanch tushunchalar

Darsning maqsadi, vazifasi, darsning tuzilishi, mazmuni, tayyorlov qism, asosiy qism, yakuniy qism, rejalashtirish, tayyorgarlik ko`rish, o`tkazish tartibi, asbob, anjom va uskunalari, harakatli o`yinlar.

Nazorat uchun savollar

1. Ta'lim muassasalarida voleybol darsining o`rni, maqsadi va vazifalari?
2. Darsning tuzilishi va mazmuni?
3. Tayyorlov qismni vazifasi?
4. Asosiy qismni vazifasi?
5. Yakuniy qismni vazifasi?
6. Dars jarayonini rejalashtirish?
7. Darsga tayyorgarlik ko`rish?
8. Dars o`tkazish tartibi?
9. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash?
10. O`quvchilarining jismoniy va funktsional imkoniyatlari?

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o`quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o`quv qo`llanma. – T.: 2009. – 77 b.
2. Isroilov Sh.X. Voleybol. // Olimpiya zaxiralari talabalari uchun o`quv qo`llanma. – T.: Tasvir, 2008. – 144 b.
3. Qdirova M.M., Pulatov A.A., Ummatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. – T.: "Fan va texnologiya", 2018. – 480 b.
4. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х., Курбанова М.А. Волейбол. // ЖТИ II курс талабалари учун ихтисослик фанидан маъруза матнлари. – T.: 2003. – 44 б.
5. Пулатов А.А. Волейбол. // ЖТИ I курс талабаларига мўлжалланган маърузалар тўплами. – T.: 2004. – 71 б.
7. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyoti. – T.: "O`zkitobsavdonashriyoti", 2020. – 448 b

Umumiy savolar

1. Voleybol soʻzining maʼnosi?
2. Voleybol oʻyini qachon va qaerda paydo boʻlgan?
3. Voleybolning dastlabki qoidalari?
4. Voleybolning rivojlanish bosqichlari?
5. Oʻzbekistonda voleybol qachon va qaysi xududlarda paydo boʻlgan?
6. Ilk musobaqalar oʻtkazilishi?
7. Oʻzbekistonda voleybolning asoschisi kim?
8. Oʻzbekistonda mustaqilligidan keyin voleybolning rivojlanishi?
9. Oʻyin texnikasi?
10. Xujum texnikasi?
11. Himoya texnikasi?
12. Harakatlanish texnikasi?
13. Xujumkor zarba texnikasi?
14. Toʻsiq qoʻyish texnikasi?
15. Toʻpni oʻyinga kiritish texnikasi?
16. Toʻp uzatish va qabul qilish texnikasi?
17. Strategiya va taktika haqida tushuncha?
18. Taktikaning asosiy vazifasi?
19. Taktik kombinatsiya?
20. Oʻyin intizomi?
21. Taktika atamasi?
22. Taktikaning psixofiziologik va strategik mohiyati?
23. Oʻyinchining oʻyin kasbi?
24. Sardorlikni ahamiyati?
25. Jismoniy tayyorgarlik?
26. Jismoniy tayyorgarlikning vazifasi va mazmuni?
27. Umumiy jismoniy tayyorgarlik?
28. Maxsus jismoniy tayyorgarlik?
29. Funktsional tayyorgarlik?

30. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash?
31. Jismoniy sifatlarni o`zaro bog`liqligi?
32. Sport mashg`uloti haqida tushuncha?
33. Zamonaviy voleybolni o`ziga xos xususiyati va mazmuni?
34. Sport mashg`ulotining maqsadi va vazifasi?
35. Sport mashg`ulotining uslubiy tamoyillarni izoxlang?
36. Muntazamlilik, uzluksizlik tamoyili nima?
37. Onglilik va faollilikni o`rni?
38. Ko`rgazmalilik tamoyili haqida?
39. Taraqqiy ettirish tamoyili haqida?
40. Sport mashg`ulotining qonuniyatlarini izoxlang?
41. Tayyorgarlikning turlarini izoxlang?
42. Voleybol o`yininig paydo bo`lishi?
43. Voleybol o`yininig maqsadi va vazifalari?
44. O`yining rasmiy qoidalari?
45. Hakamlikni tarbiyaviy ahamiyati?
46. Musobaqa qoidalari?
47. Hakamlarning vazifalari?
48. Rejalashtirishni roli?
49. Istiqbolli rejalashtirish?
50. Joriy rejalashtirish?
51. Tezkor rejalashtirish?
52. Pedagogik nazorat?
53. Voleybol sport sektsiyasini tashkil etish?
54. Voleybol to`garagi(sektsiyasi)ni o`tkazishdagi umumiy talablar?
55. Sport malakalariga dastlabki o`rgatish?
56. Harakat malakalari?
57. O`rgatish jarayoni?
58. O`rgatish bosqichlari?
59. Voleybol darsiga qo`yiladigan pedagogik talablar?

Nazorat testlar

11-12 yoshli o'g'il bolalar uchun to'rini balandligi necha metr bo'ladi?

1,80 m

2,00m

1,98 m

2,20 m

Voleybol o'yinida taym – aut (tanaffus) necha soniya davom etadi?

60 s

50 s

30s

90 s

To'pni o'yinga kiritishning necha turi bor?

1 ta

2 ta

4 ta

3 ta

Voleybol o'yinida "Libero" qaysi zonalarda xarakat qilishi ta'qiqlanmaydi?

1,2,3 zonada

1,6,5 zonada

4,5,6 zonada

4,3,2 zonada

11-12 yoshli qiz bolalar uchun voleybol to'rini balandligi necha metr bo'ladi?

1,55 m

1,05 m

1,65 m

2,00 m

Bir partiyada nechta taym – aut (tanaffus) olish mumkin?

4 ta

2 ta

3 ta

1 ta

Xar bir jamoa to'p bilan nechta martagacha o'ynash xuquqiga ega?

4 marta

6 marta

5 marta

3 marta

Voleybol qachon paydo bo'lgan?

1914 y

1917 y

1895 y

1900 y

13-14 yoshli o'g'il bolalar uchun voleybol to'rini balandligi necha metr bo'ladi?

220 m

230 m

2,15 m

2,10 m

Voleybol o'yinida texnik taym aut (tanaffus) necha soniya davom etadi?

60 s

90 s

40 s

30 s

Ayollar o'rtasida Toshkentda o'tkazilgan Mikassa kubogi qachon bo'lib o'tdi va qaysi jamoa g'olib bo'lgan?

1997 y Tayland

1999 y O'zbekiston

1995 y Vetnam

1994 y Qirgiziston

Voleybol musoboqasida o'yinni nechta xakam boshqaradi?

5 ta

6 ta

4 ta

8 ta

13-14 yoshli qiz bolalar uchun voleybol to'rini balandligi necha metr bo'ladi?

2,15 m

2,20 m

2,00 m

2,10 m

Voleybol o'yinining asoschisi kim?

Djeyms Neysmit

Xolgren Nilsen

Vilyam Morgan

Robert Smit

Xalqaro voleybol federatsiyasi FIVB qachon tashkil to'pgan?

1948 yil

1915 yil

1928 yil

1947 yil

Voleybol qaerda paydo bo'lgan?

AQShda

Frantsiyada

Yaponiyada

Angliyada

15-16 yoshli o'g'il bolalar uchun voleybol to'rini balandligi necha metr?

2,35 m

2,25 m

2,20 m

2,40 m

Partiyalar oralig'idagi tanaffuslar necha daqiqa ni tashkil etadi?

5 daqiqa

10 daqiqa

2 daqiqa

3 daqiqa

Voleybol to'ri antenmasining balandligi necha metr bo'ladi?

1,90 m

2,00 m

1,80 m

1,50 m

“Libero” o'yinchining vazifasi nimadan iborat?

Ximoyachi-xujumchi

To'p uzatuvchi

Xujumchi

Ximoyachi

Voleybol to'pini og'irligi qancha?

300 gram

270 gram

210 gram

250 gram

15-16 yoshli qiz bolalar uchun voleybol to'rini balandligi necha metr bo'ladi?

2,24 metr

2,10 metr

2,00 metr

2,20 metr

Taktik xarakterlar nechta guruxdan iborat?

5 ta

2 ta

3 ta

4 ta

Voleybol O'zbekistonda qachon vujudga kelgan?

1910 – 1920 yil

1930 – 1934 yil

1900 – 1905 yil

1921 – 1924 yil

Voleybol to'pini aylanasini qancha?

69 sm

66 sm

70 sm

56 sm

17-18 va undan katta erkaklar uchun voleybol to'rini balandligi necha metr bo'ladi?

2,46 metr

2,40 metr

2,35 metr

2,43 metr

Voleybol maydonini o'lchami qancha?

7,6 x 16,2 metr

10 x 20 metr

9 x 18 metr

10 x 18 metr

Voleybol jamoa tarkibi nechta sportchidan iborat bo'ladi?

15 ta

10 ta

8 ta

12 ta

Voleybol to'pini diametri qancha bo'lishi kerak?

66 sm

70 sm

21 sm

23 sm

Bo'sh zona o'lchamlari maydonning orqa chiziqlaridan nechta metr uzoqlikda bo'lishi kerak?

3-5 metr

5-10 metr

2-3 metr

5-8 metr

To'zni tortib turuvchi ustunlarning balandligi qancha bo'lishi kerak?

3,05 metr

2,55 metr

3,00 metr

2,45 metr

O'yinchilarning futbolkalari nechta raqamgacha raqamlanadi?

12 gacha

24 gacha

16 gacha

14 gacha

17-18 va undan katta ayollar uchun voleybol to'rini balandligi necha metr bo'ladi?

2,20 m

2,22 m

2,18 m

2,24 m

FIVB ning rasmiy musoboqalarida nechta to'pdan foydalaniladi?

5 ta

3 ta

6 ta

1 ta

Bo'sh zona o'lchamlari maydonchanning yon chiziqlaridan necha metr bo'lishi kerak?

5-8 metr

2-3 metr

1-2 metr

3-5 metr

O'yinchilarning ko'krakdagi raqamini balandligi qancha sm bo'lishi kerak?

15 sm

10 sm

18 sm

20 sm

Voleybol o'yini necha ochkogacha davom etadi?

32 ochkogacha

15 ochkogacha

20 ochkogacha

25 ochkogacha

O'yinchilarning futbolkasidagi orqa raqamini balandligi qancha sm bo'lishi kerak?

15 sm

20 sm

18 sm

25 sm

FIVB ning rasmiy musoboqalarida voleybol o'yini necha partiya o'ynaladi?

3 partiya

6 partiya

4 partiya

5 partiya

To'pni o'yinga kiritish qaysi zonada joylashgan o'yinchi orqali amalga oshiriladi?

5 zona

2 zona

1 zona

5 zona

Ayollar o'rtasida birinchi jaxon chempionati qachon va qaerda o'tkazilgan?

1973 yil Urugvayda

1948 yil Italiyada

1965 yil Polshada

1952 y il Sobiq ittifoqda

Voleybol o'yini taktikasi necha qismga bo'linadi?

4 qismga

1 qismga

2 qismga

3 qismga

Sobiq ittifoqda voleybol bo'yicha birinchi adabiyot qachon va kim tomonidan yaratilgan?

1959 yil A.A. Kuchinskiy

1960 yil A.V. Ivoylov

1954 yil Yu.N. Kleshev, O.S. Chexov

1926 yil S.V. Sisoev, A.A. Marku

Rasmiy musoboqada maydon yuzasidan yuqoriga qarab bo'shliq necha metr bo'lishi kerak?

15 metr

10 metr

18 metr

12,5 metr

Voleybol o'yinida xal qiluvchi partiya nechta ochkogacha o'ynaladi?

25 ochkogacha

8 ochkogacha

10 ochkogacha

15 ochkogacha

Voleybol Sobiq ittifoqda qachon vujudga kelgan?

1910 yil

1915 yil

1920 yil

1925 yil

Voleybol to'rini eni necha metr?

1,15 metr

1 metr

1,20 metr

1,10 metr

Voleybol o'yini texnikasi necha qismga bo'linadi?

2 qismga

5 qismga

3 qismga

4 qismga

Xisob necha bo`ganda texnik taym-autlar beriladi?

8-16 bo`ganda

9-15 bo`ganda

7-10 bo`ganda

10-20 bo`ganda

Voleybol bo'yicha O'zbekistonlik Olimpiada chempioni kim?

L. Ishmaeva

V. Duyunova

O. Belova

L. Korchagina

Voleybol o'yini texnikasi necha qismga bo'linadi?

4 qismga

5 qismga

1 qismga

2 qismga

Erkaklar o'rtasida birinchi jaxon chempionati qachon va qaerda o'tkazilgan?

1964 yil Yaponiyada

1948 yil Italiyada

1965 yil Polshada

1949 yil Chexoslavakiyada

Voleybol maydoni chiziqlarini kengligi necha sm bo'ladi?

10 sm

8 sm

6 sm

5 sm

Jaxon birinchiligida qaysi tipdagi voleybol to'pidan foydalaniladi?

Adidas

Sosco

Gala

Mikasa

Voleybol antenasini diametri necha mm bo'ladi?

20 mm

15 mm

10 mm

8 mm

To'zni tortib turuvchi ustunlar yon chiziqdan necha metr oraliqda o'rnatiladi?

0.5 metr

1,5 metr

0,75 metr

1 metr

Xal qiluvchi partiyada xisob nechaga etganda jamoalar maydonni almashtiradilar?

15 ga etganda

12 ga etganda

8 ga etganda

10 ga etganda

Birinchi va xal qiluvchi partiyalarda qur'a tashlashni qaysi xakam o'tkazadi?

2- xakam

Kotib xakam

Chiziq xakam

1-xakam

Erkaklar o'rtasida birinchi Evropa chempionati qachon va qaerda o'tkazilgan?

1949 yil, Chexoslovakiyada

1964 yil, Yaponiyada

1948 yil, Italiyada

1973 yil, Urugvayda

Bir partiyada murabbiy nechta o'yinchi almashtirish xuquqiga ega?

8 ta

4 ta

2 ta

6 ta

Erkaklar o'rtasida birinchi jaxon kubogi qachon va qaerda o'tkazilgan?

1964 yil, Yaponiyada

1973 yil, Urugvayda

1949 yil, Chexoslavakiyada

1965 yil, Polshada

To'siq qo'yishda qaysi zona o'yinchilari ishtirok etadilar?

1,2,3

5,4,3

6,5,1

4,3,2

O'yin jarayonini qaysi xakam boshqaradi?

1- xakam

Kotib xakam

Chiziq xakamlari

2- xakam

1964 y Tokioda o'tkazilgan Olimpiadada ayollar o'rtasida qaysi davlat jamoasi g'olib bo'lgan?

Polsha davlat jamoasi

J. Korea davlat jamoasi

Bolgariya davlat jamoasi

Yaponiya davlat jamoasi

1964 yil Tokioda o'tkazilgan Olimpiadada erkaklar o'rtasida qaysi davlat jamoasi g'olib bo'lgan?

Chexoslavakiya davlat jamoasi

Yaponiya davlat jamoasi

Polsha davlat jamoasi

Sobiq ittifoq davlat jamoasi

Ayollar o'rtasida birinchi jaxon kubogi qachon va qaerda o'tkazildi?

1965 yil, Polshada

1948 yil, Italiyada

1952 yil, Sobiq Ittifoqda

1973 yil, Urugvayda

Necha xil xujum zarbasi mavjud?

4 xil

5 xil

1 xil

2 xil

O'yinchi almashtirish qaysi xakam orqali amalga oshiriladi?

1- xakam

Kotib xakam

Chiziq xakami

2- xakam

Tanaffus olish va o'yinchi almashtirish qaysi xakam orqali amalga oshiriladi?

Chiziq xakam

1-xakam

Kotib xakam

2- xakam

To'pni o'yinga kiritishni qaysi zona o'yinchisi amalga oshiradi?

5 zona o'yinchisi

2 zona o'yinchisi

4 zona o'yinchisi

1 zona o'yinchisi

Voleybol Olimpiada o'yinlariga qachon kiritilgan?

1973 yil

1952 yil

1948 yil

1964 yil

Ayollar o'rtasida birinchi Evropa chempionati qachon va qaerda o'tkazilgan?

1964 yil, Yaponiyada

1948 yil, Italiyada

1965 yil, Polshada

1949 yil, Chexoslavakiyada

To'p kiritishga ruxsat berilgandan so'ng to'pni o'yinga kiritishga necha soniya beriladi?

10 soniya

8 soniya

3 soniya

5 soniya

Plyaj voleybolida bir jamoada necha o'yinchi o'yinaydi?

3 ta

6 ta

4 ta

2 ta

Musoboqa o'tkazishni necha usuli bor?

6 ta

3 ta

4 ta

5 ta

Erkaklar o'rtasida o'tkazilgan birinchi jaxon chempionatida qaysi jamoa g'olib bo'lgan?

Ruminiya jamoasi

Bolgariya jamoasi

Chexoslavakiya jamoasi

Sobiq ittifoq jamoasi

Ayollar o'rtasida o'tkazilgan birinchi jaxon chempionatida qaysi jamoa g'olib bo'lgan?

Polsha jamoasi

Chexoslavakiya jamoasi

Ruminiya jamoasi

Sobiq ittifoq jamoasi

Jamoa sardori futbolkasining ko'krak qismidagi chiziq necha sm bo'ladi?

10 x 2 sm

14 x 2 sm

12 x 2 sm

8 x 2 sm

Erkaklar o'rtasida o'tkazilgan birinchi jaxon kubogida qaysi jamoa g'olib bo'lgan?

Polsha jamoasi

Chexoslavakiya jamoasi

Yaponiya jamoasi

Sobiq ittifoq jamoasi

Ayollar o'rtasida o'tkazilgan birinchi Evropa chempionatida qaysi jamoa g'olib bo'lgan?

Polsha jamoasi

Chexoslavakiya jamoasi

Sobiq ittifoq jamoasi

Kuba jamoasi

Voleybol to'ring xar bir kataklarining kengligi necha sm bo'ladi?

15 x 15 sm

8 x 8 sm

10 x 10 sm

12 x 12 sm

Voleybol to'pi qanday materialdan tayyorlanadi?

Rezinadan

Charmdan

Zamshdan

Yogochdan

Voleybol to'riga o'rnatiladigan antenna qanday materialdan tayyorlanadi?

Metal

Yogoch

Plastik

Xar xil

Voleybol to'pini ichidagi xavo bosimi qancha bo'lishi shart?

0,25 dan 0,315 kg /kv

0,45 dan 0,250 kg/ kv

0,35 dan 0,450 kg /kv

0,30 dan 0,325 kg/kv

Voleybol o'yinida xar jamoada nechta o'yinchi o'yinaydi?

5 x 5

7 x 7

6 x 6

4 x 4

Voleybol so'zining ma'nosi nima?

“Xarakatlanuvchi to'p ”

“Parvoz qiluvchi to'p ”

“Uchuvchi shar”

“Uchayotgan to'p ”

Voleybol o'yiniga kim tomondan va nechanchi yilda nom berilgan?

Djeyms Neysmit tomondan 1895 yilda

Robert Smit tomondan 1898 yilda

Djeyms Gibsom tomondan 1899 yilda

Alfred Xalsted tomondan 1896 yilda

1897 yil joriy etilgan qoidaga binoan voleybol maydonini o'lchami qancha bo'lgan?

8,6 x 12 metr

9 x 16 metr

7,6 x 15,1 metr

9 x 18 metr

1897 yil joriy etilgan qoidaga binoan voleybol to'rini balandligi qancha bo'lgan?

2,00 metr

1,98 metr

2,43 metr

2,24 metr

1897 yil joriy etilgan qoidaga binoan to'pning og'irligi qancha bo'lgan?

340 gram.

370 gram

270 gram

310 gram

1897 yil joriy etilgan qoidaga binoan to'ring eni qancha bo'lgan?

70 cm

61 sm

100 sm

80 sm

1897 yil joriy etilgan qoidaga binoan to'ring uzunligi qancha bo'lgan?

9 metr

10 metr

8,2 metr

11 metr

1897 yil joriy etilgan qoidaga binoan to'pning aylanasi qancha bo'lgan ?

70 – 71 sm

66 – 67 sm

63,5 – 68,5 sm

65 – 66 sm

Xujum maydonchasining o'lchami qancha?

3,20 metr

3,30 metr

4 metr

3 metr

Ximoya maydonining o'lchami qancha?

6,30 metr

5 metr

6,10 metr

6 metr

To'siq qo'yishda ko'pi bilan nechta o'yinchi qatnashishi mumkin?

6 ta

3 ta

4 ta

5 ta

Voleybol o'yini maydonining yuzasi qanday qoplamadan iborat bo'lishi shart?

Yog'och yoki qum

Sintetik yoki plita

Tekis er yoki o'tloq

Yog'och yoki sintetik

FIVBni jaxon miqyosidagi musoboqalarida chegaralovchi chiziqlar qanday rangda bo'ladi?

Sariq

Ko'k

Oq

Moviy

Qur'a tashlashda jamoa a'zolaridan qaysi biri ishtirok etadi?

Bog'lovchi

Libero

Jamoa sardori

Yoshi kattasi

Voleybol o'yinini nechta hakam boshqaradi?

2 ta

4 ta

6 ta

8 ta

GLOSSARIY

O‘zbektilida	Ingliz tilida	Rus tilida
<p>Taktika – yunoncha “taktikus” so‘zidan olingan bo‘lib, o‘zbek tilida “tartiblashtirish” ma’no-sini anglatadi.</p>	<p>Tactics – word of Greek origin (tehnus) means art, mastery of movement (in the sport)</p>	<p>Тактика – слово от греческого «taktikus» обозначает «упорядочить»</p>
<p>Voleybolda o‘yin taktikasi – muayyan jamoa ning ikkinchi jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yorda-mida g‘alabaga erishish san’atini anglatadi.</p>	<p>Tactics play – a set tactical actions – individul and collective.</p>	<p>Тактическая игра – победа над одной командой в одиночестве или группе одной команды</p>
<p>Taktik tayyorgarlik – taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Ushbu jarayonning natijasi taktik mahoratni o‘sganlik darajasini ko‘rsatadi.</p>	<p>Tactical preparation of volleyball players – the pedagogical process directed on the perfect mastering tactical actions and ensuring their high efficiency.</p>	<p>Тактическая подготовка – обратить внимание на развитие тактического мастерства</p>
<p>Taktik kombinatsiya – bu bir o‘yinchiga hujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha o‘yinchining harakat faoliyatidir.</p>	<p>Tactical combination of hlayers, aimed at creating one of them conditions for the completion of the attack.</p>	<p>Тактический комбинации – это взаимодействие многих игроков для обеспечения ситуаций нападения партнера</p>
<p>“To‘lqin” kombinatsiyasida ikki hujumchi ishtirok etadi. Birinchi hujumchi sakrab, yerga tushayotganda, ikkinchi hujumchi sakrab zarba beradi.</p>	<p>“Wave”– gametime when the two offensive players in one zone and the transfer is done along net.</p>	<p>“Волна” – два игрока. Один прыгает, второй нанесет удар о мячи.</p>
<p>“Krest” kombinatsiya-sida ikki hujumchi bir-birining harakat yo‘nalishini kesib,</p>	<p>“The cross” – in this combination of the path of movement of the</p>	<p>“Крест”– два игрока двигаются по направлениям в</p>

muvoftiq uzatilgan to'pdan muvo-ftiq hujumchi zarba beradi.	attackers to strike cross.	атаку
“Eshelon” kombinatsiyasida ikki hujumchi ketma-ket sakraydi, to'p hujumchilarning qaysi biriga qulay uzatiladigan bo'lsa, shu hujumchi zarba beradi.	“Eshelon” –is a tactical combination when both attacker go on strike in one zone of the grid perpendicular to each other. The first attacker obscures the second striker.	“Эшелон” – групповое нападение с мячом
Federatsiya – lotincha so'z, birlashma, jamlanma ma'nosini anglatadi	Federation – word of Latine, means the association, organization.	Федерация – от лотинского слова обозначает Союз
Kongress – lotincha so'z, uchrashuv, majlis ma'nosini anglatadi.	Congress – word of Latine, means the meeting.	Конгресс – от лотинского слова МИТИНГ
Zona – grekcha so'z, makon, ma'lum umumiy belgilarni tasniflovchi makon, joy ma'nosini anglatadi.	Zone – word of Greek origin (zone) means the place characterized com-mon symbols.	Зона – от греческого слова, определение поля действия
Antenna – lotincha so'z, qurilma, radio to'lqinlarni qabul qiluvchi va tarqatuvchi	Antenna – word of Lati-ne, means the	Антенна – от лотинского слова, приспособление, чтобы оргадит сетку с края
Kibernetika – grekcha so'z, boshqaruv san'ati – mexanik va tirik organizmlarga ma'lumotni uzatish va boshqarish qoidalarini o'rganuvchi fan	Kybernetica – word of Greek art of management – mechanical and living organisms, data transmission and management practices in studying science.	Кибернетика – греческого слово, Механизм живой сущности
Amplua – fransuzcha so'z, “emploi” rol, faoliyat turkumi.	Mifdieler – word of French, means the	Ампула – французского слова “emploi”, роль, вид действия

<p>Afferent– lotincha “afferentis”,uzatuvchi asab tolalari bo‘lib, qo‘zg‘atuvchini markaziy asab tizimiga to‘qima orqali uzatib berishi tushuniladi.</p>	<p>Afferent– word of Latine origin “afferentis”, understanding transmission nerve fibers to central nervous systems through cell.</p>	<p>Афферент – латинского слова, нервно волокно</p>
<p>Efferent – lotincha so‘z, “efferentis”, yuboruvchi asab tolalari bo‘lib, qo‘zg‘atuvchini markazdan qochuvchi asab tolalari orqali to‘qimaga yuborilishi tushuniladi.</p>	<p>Efferent – word of origin “efferentis” transmission nerve fibers, understanding ran through nerve fibers to the center of the pathogen cells. “</p>	<p>Эфферент –от латинского слова, возбудитель нервных клеток</p>
<p>Receptor – lotincha so‘z, “recipere” qabul qilmoq – afferent asab tolalari tashqi (ekstero-receptorlar) yoki ichki (inverotseptorlar) qo‘zg‘atuvchilari orqali asab impulsiga o‘tkazishi tushiniladi.</p>	<p>Receptor – word of Latine origin “recipere” means the accept – understanding transmission afferent nerve fibers to nerve impulse through external (exteroceptors) or internal (interoceptors) rans.</p>	<p>Рецептор – от латинского слова, орган принимающий формуляцию через нервных импульсов в SNS.</p>

FOYDALANILGAN VA TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR

Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонуни (1997, 29 август). Туркистон. – Тошкент. 1997. 30 август.

2. Ўзбекистон Республикасининг «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури». Маърифат. –Тошкент. 1998. 1 апрел.

3.Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни (2015. 04.09). Халқ сўзи. – Тошкент, 2015. 5 сентябр.

4.Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида»ги Фармони. – Тошкент: “Адолат”, 2017. –112 б.

5.Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармони (2020.24 январь).

6.Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори (2017. 3 июн). Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами № 23. – Тошкент, 2017. 12 июн.

7.Абдурахманов Ф.А., Ливицкий А.Н., Яроцкий А.И., Павлов Ш.К. Подготовка гандболистов. – Тошкент. УзГИФК, 1992.

8. Азизова Р. И. Спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси. – Тошкент. 2010.

9.Акрамов Ж.А. Обоснования методики контроля и анализа биомеханических характеристик броска по воротам в гандболе. Автореф. дисс. ... канд.пед.наук. – Москва. 1992. – 23 с.

10.Акрамов Ж.А. Гандбол. – Тошкент. Ворис нашриёти, 2007.

11.Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений. –Toshkent. Zar qalam, 2006. – 240 с.

12. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. – Toshkent. 2009. – 77 b.
13. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Jismoniy tarbiya institutlari va Oliy pedagogika bilim yurtlari uchun darslik. – Toshkent. 2011. – 279b.
14. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent. "Fan va texnologiya", 2012. – 208 b.
15. Баскетбол. Теория и методика обучения. // Под. общ. ред. Д.С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336 с
16. Баскетбол. Учебник для вузов. // Под. общ. ред. Ю.М. Портнова – М.: 1997. – 480 с.
17. Ganiyeva F. V. Basketbol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. – Toshkent. 2009. – 69 b.
18. Гарипов А.Т., Клещев Ю.Ю., Фомин Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. // Методические рекомендации. – М.: ВФВ, 2009. – 45 с.
19. Губа В. П. Теория и методика спортивных игр. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.
20. Донченко П.И. Баскетбол. Модель программы самостоятельной (индивидуальной) подготовки по баскетболу в группах спортивного совершенствования в вузе. // Учебно-методическое пособие. – Тошкент. 2012. – 30 с.
21. Железняк Ю.Д., Айрапетьянц Л.Р., Пименов М.П., Кунянский В.А. Массовый волейбол (обучение, соревнования, судейство). – Тошкент. Ибн Сино, 1994. – 144 с.
22. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. // Учеб. пособие для студ. ВУЗов. – М.: Академия, 2002. – 264 с.
23. Железняк Ю.Д. Совершенствование спортивного мастерства: // Учеб. для студ. Высш. Учеб. заведений. – М.: Академия, 2004. – 400 с.

24. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. // Методическое пособие по обучению игре. – М.: Олимпия PRESS, 2005. – 111 с.
25. Изаак В.И., Набиев Т.И. Гандбол в вузе. – Тошкент. 2005.
26. Isroilov Sh.X. Voleybol. // Olimpiya захиралари talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. – Toshkent. Tasvir, 2008. – 144 b.
27. Isroilov Sh.X., Nurimov Z.R., Abidov Sh.U., Davletmuratov S.R., Karimov A.A. Sport va harakatli o‘yinlar (Futbol). – Toshkent. ”Sano-standart”, 2017. – 320 b.
28. Каримов Б.З. Теория и методика баскетбола. Учебник. – Тошкент. Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2020. – 488 с.
29. Касимов А.Ш. Расулов О.Т. Исматуллаев Х.А. Баскетбол. // Ўқув кўлланма. – Тошкент. 1986.
30. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (basketbol). – Toshkent. ”Tafakkur-bo‘stoni”, 2018. – 304 b.
31. Miradilov B.M. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent. ”Shafolat Nur Fayz”, 2021. – 456 b.
32. Miraxmedov F., Arzibayev Q. Basketbol. // Metodik qo‘llanma. – Toshkent. ”NAVRO‘Z”, 2017. – 56 b.
33. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола.. // Учебное пособие для студентов вузов. – М.: Академия, 2010. – 336 с.
34. Ниёзов И. Олимпия спорт ўйинлари. – Тошкент. Fan, 2006.
35. Основы игры в баскетбол: основные технические и тактические приемы, упражнения для обучения игре: учебное пособие. /И.В. Бочарин, М.С. Гурьянов, А.В. Миронова; под редакцией д.м.н. М.С. Гурьянова. – Н. Новгород: Издательства ПИМУ, 2018. – 44 с.
36. Павлов Ш.К. Қўл тўпи. – Тошкент. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, 1990.

37.Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Гандбол мутахассислиги талабаларининг ўқув-тадқиқот ишлари. – Тошкент. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, 1991.

38.Павлов Ш.К. Гандбол. Жисмоний тарбия институти учун дастур. – Тошкент. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, 1998.

39.Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Ақромов Ж.А. Гандбол. – Тошкент. 2005.

40.Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. – Тошкент. 2006.

41.Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Азизова Р. И. Гандбол. – Тошкент. 2007.

42.Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Рахматова М.М. Гандбол. – Тошкент. 2010.

43.Pavlov Sh. K., Yusupov Z. Sh., Yusupov Z.Z., Yusupova Z.E. Gandbol tarixi va o'yin qoidalari. – Toshkent. 2016.

44. Pavlov Sh. K., Abdalimov O. X., Yusupova Z.E. Gandbol nazariyasi va uslubi. – Toshkent. Fan va texnologiya, 2017. – 448 b.

45.Qdirova M.M., Pulatov A.A., Ummatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. –Toshkent. "Fan va texnologiya", 2018. – 480 b.

46.Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliy va harakatli o'yinlar. //Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. –Toshkent. 2009. – 67 b.

47.Портнов Ю.М. Баскетбол. //Учебник для вузов физической культуры. – М.: 1997. – 480 с.

48.Пуллатов А.А. Волейболнинг расмий қоидалари. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими. –Тошкент. 2002. – 53 б.

49. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х., Қурбанова М.А. Волейбол. // ЖТИ II курс талабалари учун ихтисослик фанидан маъруза матнлари. –Тошкент. 2003. – 44 б.
50. Пулатов А.А. Волейбол. //ЖТИ I курс талабаларига мўлжалланган маърузалар тўплами. –Тошкент. 2004. – 71 б.
51. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. //Ўқув қўлланма. –Тошкент. 2007. – 148 б.
52. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х., Қурбанова М.А., Кдилова М.А. I-IV курс талабалари билан семинар ва услубий машғулотлар ўтказиш бўйича услубий ишланмалар (волейбол назарияси ва услубияти бўйича). –Тошкент. 2008. – 78 б.
53. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. // Услубий қўлланма. –Тошкент. 2008. – 38 б.
54. Pulatov A.A., G'aniyeva F.V., Miradilov B.M., Xasanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent. "Sano-standart", 2017. – 348 b.
55. Pulatov A.A., Qdirova M.M. Sport pedagogik mahoratini oshirish.(Voleybol) –Toshkent. Cho'lpon nomidagi NMIU, 2018. –244 b.
56. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyoti. –Toshkent. "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. – 448 b.
57. Расулов О.Т., Соколова Н.Д., Исматуллаев Х.А. Баскетбол. // Ихтисос курси бўйича дастур. – Тошкент. 1993.
58. Расулов О.Т. Баскетбол. // Олий ўқув юртлари учун дарслик. –Тошкент. 1998. – 278 б.
59. Рахимов В.Ш. Повышение спортивного мастерства (Баскетбол). Учебное пособие. – Тошкент. "Yosh avlod matbaa", 2021. – 224 с.
60. Соколова Н.Д., Ганиева Ф.В., Исматуллаев Х.А. Баскетбол. // Маърузалар тўплами. – Тошкент. 2001.
61. Соколова Н.Д. Курс лекций по баскетболу. Общий курс. –Тошкент. 2007. – 83 с.

62. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под. ред. Ю.Д.Железняк., Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2004. – 520 с.

63. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под. ред. Л.Р.Айрапетьянц. –Тошкент. Илм Зиё, 2012. – 277 с.

64. Tashpulatov F.A. Jismoniy tarbiya va sport. // O'quv qo'llanma. –Toshkent. "O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati", 2019. – 200 b.

65. Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /Д.И. Нестеровский. . – М.: Академия, 2004. – 336 с.

66. Холмирзаев Э. Спорт ўйинлари ва ўқитиш методикаси. – Тошкент. DIZAYN-PRESS, 2011. – 244 б.

67. Usmanxodjayev T.S., Isroilov Sh.X., Pulatov A.A. Milliy va harakatli o'yinlar (milliy va harakatli o'yinlar). – Toshkent. Iqtisod-Moliya, 2015. – 268 b.

68. Usmanxodjayev T.S., Pulatov A.A., Tajibayev S.S., Pulatov F.A. Sport va harakatli o'yinlar (milliy va harakatli o'yinlar). – Toshkent. Cho'lpon nomidagi NMIU, 2018. – 328 b.

69. Usmanxodjayev T.S. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – Toshkent. Cho'lpon nomidagi NMIU, 2018. – 272 b.

70. Хулио Веласко (Аргентина), Даг Бил (США), Филип Блен (Франция), Джузеппе Азарра (Италия). Современный волейбол. //Тренировка. Управление. Тенденции. – М.: ВФВ, 2008. – 31 с.

71. Шнайдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол. – М.: Олимпия, 2008. – 55 с.

72. Шестаков М.П. Гандбол. Тактическая подготовка. – Москва. Спорт. Академ. Пресс, 2001.

73. Dale Brown. Handbook of basketball fundamentals and drills. / USA: Coaches choice. 2010. – 109 p.

74. Carmelo Pittera, Paolo Pedata, Paolo Pasqualoni. Pallavolo dentro il movimento 2. San Marco di Cormons. 2010. – 685 p.

MUNDARIJA

	KIRISH	3
I-BO‘LIM	BASKETBOL	5
1-BOB.	BASKETBOL O‘YINING KELIB CHIQISHI, QOIDALARI VA RIVOJLANISHI TARIXI	5
1.1.	Basketbol o‘yinining jahonda va O‘zbekistonda paydo bo‘lishi hamda rivojlanish tarixi	5
1.2.	Mustaqillikdan keyin respublikamizda basketbolning rivojlanishi	12
1.3.	O‘yin qoidasi va musobaqani tashkil qilish asoslari.	14
2-BOB.	BASKETBOL O‘YIN TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI	33
2.1.	Texnik o‘yin usullarining tahlili va tasnifi	33
2.2.	Taktik o‘yin usullarining tahlili va tasnifnomasi	40
2.3.	Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik	56
2.4.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)	63
3-BOB.	BASKETBOL BO‘YICHA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH	69
3.1.	Musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish	69
3.2.	Musobaqa o‘tkazish usullari	70
4-BOB.	BASKETBOL O‘YINIGA O‘RGATISH METODIKASI	80
4.1.	Yoshga qarab basketbol o‘yiniga o‘rgatish uslubiyatining xususiyatlari	80
4.2.	Kichik yoshdagi basketbolchilar bilan ishlash uslubiyatlari	83
4.3.	O‘rta yoshdagi basketbolchilar bilan ishlash uslubiyatlari	85
II-BO‘LIM	GANDBOL	113
1-BOB.	GANDBOL O‘YINING KELIB CHIQISHI VA VARIVOJLANISH TARIXI	113
1.1.	Gandbolni kelib chiqish tarixi	113
1.2.	O‘zbekistonda gandbolning rivojlanishi	116
2-BOB.	GANDBOL O‘YINI QOIDALARI	124
2.1.	Gandbol o‘yinining tavsifi	124
2.2.	Gandbol o‘yini qoidalari. O‘yin maydoni	127
2.3.	Jamoa.O`yinchilarni almashtirish. O`yinchilar formasi	135
2.4.	To`p bilan o`ynash. Sust o`yin	142
2.5.	Hakamlar	158
3-BOB.	GANDBOL O‘YIN TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI	172
3.1.	O`yin texnikasi	172
3.2.	Gandbol o`yin taktikasi	185
3.3.	Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi	201
3.4.	Turli yoshlarga qarab gandbol o`yiniga o`rgatish uslubiyatining xususiyatlari.	214
3.5.	Musobaqalarni tashkil qilish va o`tkazish	225

III-BO‘LIM	VOLEYBOL	257
1-BOB.	VOLEYBOL O‘YININING KELIB CHIQISHI, QOIDALARI VA RIVOJLANISHI TARIXI	257
1.1.	Voleybol o‘yini haqida umumiy tushuncha	257
1.2.	Voleybol o‘yining Sobiq ittifoqda vujudga kelishi va rivojlanish tarixi	258
1.3.	O‘zbekistonda voleybolning vujudga kelishi va rivojlanish tarixi	261
1.4.	Urush davrida va urushdan keyingi yillarda voleybolning rivojlanishi (1941-1964 yillar)	263
1.5.	O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida voleybolning o‘rni	267
1.6.	Voleybol o‘yin qoidalari	273
2-BOB.	VOLEYBOL O‘YIN TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI	288
2.1.	Voleybol o‘yini texnikasi	288
2.2.	Voleybol o‘yini malakalari texnikasiga dastlabki o‘rgatish uslubiyati	295
2.3.	Voleybolda – strategiya va taktika	301
2.4.	Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi	307
3-BOB.	VOLEYBOLCHILAR SPORT MASHG‘ULOTINING UMUMIY ASOSLARI	318
3.1.	«Sport» va «sport mashg‘uloti» haqida tushuncha	318
4-BOB.	UMUMTA’LIM MAKTABLARIDA VOLEYBOL DARSLARI VA TO‘GARAKLARIDAGI O‘QUV MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISH VA REJALASHTIRISH.	327
4.1.	Istiqbolli, joriy va tezkor rejalashtirish	327
4.2.	Jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik darajasini nazorat qilish	330
4.3.	Umumta’lim maktablaridagi voleybol to‘garaklarida mashg‘ulotlarni tashkil etish va o‘tkazishni xususiyatlari	333
4.4.	Voleybol bo‘yicha dars o‘tkazish uslubiyati	336
	GLOSSARIY	364
	FOYDALANILGAN VA TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR	367

ОГЛАВЛЕНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ	3
РАЗДЕЛ I	БАСКЕТБОЛ	5
ГЛАВА 1.	ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, ПРАВИЛА И РАЗВИТИЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ	5
1.1.	История возникновения и развития игры в баскетбол в мире и в Узбекистане	5
1.2.	Развитие баскетбола в нашей республике после обретения независимости	12
1.3.	Правила игры и основы организации соревнований.	14
ГЛАВА 2.	КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ	33
2.1.	Анализ и классификация технических приемов игры	33
2.2.	Анализ и классификация тактических приемов игры	40
2.3.	Общая и специальная физическая подготовка	56
2.4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	63
ГЛАВА 3.	ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ	69
3.1.	Организация и проведение соревнований	69
3.2.	Методы проведения конкурса	70
ГЛАВА 4.	МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАСКЕТБОЛУ	80
4.1.	Особенности методики обучения баскетболу в зависимости от возраста	80
4.2.	Методы работы с юными баскетболистами.	83
4.3.	Методы работы с баскетболистами среднего возраста.	85
РАЗДЕЛ II	GANDBOL	113
ГЛАВА 1.	ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ИГРЫ В ГАНДБОЛ	113
1.1.	История возникновения гандбола	113
1.2.	Развитие гандбола в Узбекистане	116
ГЛАВА 2.	ПРАВИЛА ИГРЫ В ГАНДБОЛ	124
2.1.	Описание игры в гандбол	124
2.2.	Правила игры в гандбол. Детская площадка	127
2.3.	Команда. Замена игроков. Форма игроков	135
2.4.	Игра с мячом. Медленная игра	142
2.5.	Судьи	158
ГЛАВА 3.	КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИЕМОВ И ТАКТИК ИГРЫ В ГАНДБОЛ	173
3.1.	Техника игры	172
3.2.	Тактика игры в гандбол	185
3.3.	Физическая подготовка гандболистов.	201
3.4.	Характеристика методов обучения гандболу в зависимости от разной молодежи.	214
3.5.	Организация и проведение соревнований	225

РАЗДЕЛ III	ВОЛЕЙБОЛ	257
ГЛАВА 1.	ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, ПРАВИЛА И РАЗВИТИЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ	257
1.1.	Общее представление об игре в волейбол	257
1.2.	История возникновения и развития волейбола на постсоветском пространстве.	258
1.3.	История возникновения и развития волейбола в Узбекистане	261
1.4.	Развитие волейбола в военные и послевоенные годы (1941-1964 гг.)	263
1.5.	Роль волейбола в системе физического воспитания Республики Узбекистан	267
1.6.	Правила игры в волейбол	273
ГЛАВА 2.	КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ	288
2.1.	Техника игры в волейбол	288
2.2.	Методика предварительного обучения навыкам игры в волейбол.	295
2.3.	Стратегия и тактика в волейболе.	301
2.4.	Физическая подготовка волейболистов.	307
ГЛАВА 3.	ОБЩИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	318
3.1.	Понятие «спорт» и «спортивная тренировка»	318
ГЛАВА 4.	ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ	327
4.1.	Перспективное, текущее и оперативное планирование	327
4.2.	Контролировать уровень физической, технической и тактической подготовки	330
4.3.	Особенности организации и проведения занятий в волейбольных секциях общеобразовательных школ.	333
4.4.	Методика проведения занятий по волейболу	336
	ГЛОССАРИЙ	364
	ИСПОЛЬЗУЕМАЯ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	367

CONTENTS

	INTRODUCTION	3
SECTION I	BASKETBALL	5
CHAPTER 1.	HISTORY OF THE ORIGIN, RULES AND DEVELOPMENT OF THE BASKETBALL GAME	5
1.1.	The history of the emergence and development of the game of basketball in the world and in Uzbekistan	5
1.2.	Development of basketball in our republic after independence	12
1.3.	The rules of the game and the basics of organizing the competition	14
CHAPTER 2.	CLASSIFICATION OF BASKETBALL GAME TECHNIQUES AND TACTICS	33
2.1.	Analysis and classification of technical game methods	33
2.2.	Analysis and classification of tactical game methods	40
2.3.	General and special physical training	56
2.4.	Special physical training (MJT)	63
CHAPTER 3.	ORGANIZATION AND HOLDING OF BASKETBALL COMPETITIONS	69
3.1.	Organization and holding of competitions	69
3.2.	Methods of conducting the competition	70
CHAPTER 4.	METHOD OF TEACHING BASKETBALL	80
4.1.	Features of the method of teaching basketball according to age	80
4.2.	Methods of working with young basketball players	83
4.3.	Methods of working with middle-aged basketball players	85
SECTION II	HANDBALL	113
CHAPTER 1.	THE HISTORY OF THE ORIGIN AND DEVELOPMENT OF THE GAME OF HANDBALL	113
1.1.	The history of the origin of handball	113
1.2.	Development of handball in Uzbekistan	116
CHAPTER 2.	HANDBALL GAME RULES	124
2.1.	Description of handball game	124
2.2.	Handball game rules. Playground	127
2.3.	Team. Substitution of players. Players uniform	135
2.4.	Playing with a ball. Slow game	142
2.5.	Judges	158
CHAPTER 3.	CLASSIFICATION OF HANDBALL GAME TECHNIQUES AND TACTICS	172
3.1.	Game technique	172
3.2.	Handball game tactics	185
3.3.	Physical training of handball players	201
3.4.	Characteristics of teaching methods for handball depending on different youth.	214
3.5.	Organizing and conducting competitions	225

SECTION III	VOLLEYBALL	257
CHAPTER 1.	HISTORY OF THE ORIGIN, RULES AND DEVELOPMENT OF THE VOLLEYBALL GAME	257
1.1.	General understanding of the game of volleyball	257
1.2.	The history of the emergence and development of the volleyball game in the former Soviet Union	258
1.3.	The history of the emergence and development of volleyball in Uzbekistan	261
1.4.	The development of volleyball during the war and post-war years (1941-1964)	263
1.5.	The role of volleyball in the physical education system of the Republic of Uzbekistan	267
1.6.	Volleyball game rules	273
CHAPTER 2.	CLASSIFICATION OF VOLLEYBALL GAME TECHNIQUES AND TACTICS	288
2.1.	Volleyball game technique	288
2.2.	Methodology of preliminary teaching of volleyball game skills	295
2.3.	Strategy and tactics in volleyball	301
2.4.	Physical fitness of volleyball players	307
CHAPTER 3.	GENERAL BASICS OF SPORTS TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS	318
3.1.	Concept of "sport" and "sports training".	318
CHAPTER 4.	ORGANIZATION AND PLANNING OF VOLLEYBALL CLASSES AND TRAINING SESSIONS IN SECONDARY SCHOOLS.	327
4.1.	Prospective, current and rapid planning	327
4.2.	Control the level of physical, technical and tactical training	330
4.3.	Features of organizing and conducting training in volleyball clubs in general schools	333
4.4.	Methodology of conducting volleyball lessons	336
	GLOSSARY	364
	USED AND RECOMMENDED LITERATURE	367